ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପରିବାର ସ୍ତରରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ପ୍ରାକୃତିକ ବିପତ୍ତି

ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକା ୧

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକା ୧

ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପରିବାର ସ୍ତରରେ
ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକା ୧

ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପରିବାର ସ୍ତରରେ
ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

ପ୍ରସ୍ତୁତି:

ଡଃ· କେ· ଶେକର, ଏମ୍·ଏ· ପିଏଚ୍·ଡି*
ଶ୍ରୀମତି ସୟାନୀ ପାଲ୍, ଏମ୍·ଏ· ଏମ୍·ଫିଲ୍**
ଶ୍ରୀ ଶୀତଲ କୁମାର ପାଲ୍ ବାବୁ, ଏମ୍·ଏ· ଏମ୍·ଫିଲ୍**
ଡଃ· କେ· ଭି· କିଶୋର କୁମାର, ଏମ୍·ବି·ବି·ଏସ୍· ଡି·ପି·ଏମ୍·*
*ନିମ୍ହାନ୍ସ୍ **ଆକ୍ସନ୍ଏଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ

ଓ.ଏସ୍.ଡି.ଏମ୍.ଏ., ଆକ୍ସନ୍ଏଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ, ନିମ୍ହାନ୍ସ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକା ୧

ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପରିବାର ସ୍ତରରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ
ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

ପ୍ରକାଶକ
ଆକ୍ସନ୍‌ଏଡ୍ ଏବଂ ଓ·ଏସ୍·ଡି·ଏମ୍·ଏ·, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ:
ଜଡଲ୍ପ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ: ସେପ୍‌ଟେମ୍ବର ୨୦୦୪

ସତ୍ତ୍ୱାଧିକାର ଓ·ଏସ୍·ଡି·ଏମ୍·ଏ· ଏବଂ ଆକ୍ସନ୍‌ଏଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ

www//:actionaid.org
www//:osdma.org

ଏହି ପୁସ୍ତିକାର ତଥ୍ୟକୁ ଅଣବ୍ୟାବସାୟିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଯେ କେହି ସମୀକ୍ଷା, ଅନୁବାଦ କିମ୍ବା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପାଇଲେ ଆମେ ଖୁସି ହେବୁ । ଏଥିରେ ଥିବା ମତାମତ, ବିଶ୍ଳେଷଣ, ପ୍ରସ୍ତାବ ଲେଖକଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର

ମୁଖବନ୍ଧ	ଛ
ଉପକ୍ରମ	ଝ
ଉତ୍ତରଜୀବୀ ଭାବରେ ପରିସ୍ଥିତି ବୁଝିବା	୧
ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝିବା	୫
ସୁସ୍ଥ ହେବାର ବାଟ	୧୨
ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦଳ	୧୯
ଶେଷକଥା	୨୪

Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁଖବନ୍ଧ

ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଲାଗିରହିଛି । ଏଥିରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ଏକ ସାମଗ୍ରୀକ ଯତ୍ନର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଓଏସ୍‌ଡିଏମ୍‌ଏ ଆନ୍ତରିକ ଭାବରେ ଚେଷ୍ଟା କରିଆସୁଛି । ବିଶ୍ୱବ୍ୟାଙ୍କ ସହାୟତାରେ ପରିଚାଳିତ ସାମାଜିକ ପୁଞ୍ଜି ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧୀନରେ, ଜରୁରୀକାଳିନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଓଏସ୍‌ଡିଏମ୍‌ଏ ପୁସ୍ତିକା, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସହାୟକ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷଣସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି । ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଆସୁଥିବା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭଳି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ପ୍ରତି ପ୍ରସ୍ତୁତି ଦିଗରେ ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ଆମ ସହ ମିଶି ସକ୍ରିୟ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛି । ସାମାଜିକ ପୁଞ୍ଜି ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧୀନରେ ବାଙ୍ଗାଲୋରର ନିମ୍‌ହାନ୍‌ସ ସହ ମିଶି ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ କେତେକ ଶିକ୍ଷଣ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି । ସେ ଭିତରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପରିବାର ସ୍ତରରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ଉପରେ ଏହି ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକା ଗୋଟିଏ ।

ଯେକୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପୂରା ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥା ଫେରିପାଇବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଦୀର୍ଘମିଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆବଶ୍ୟକ । ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ମିଳିଥିବା ରିଲିଫ କିଛି ପରିମାଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଲାଗିରହେ । ବଞ୍ଚିରହିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମନ ଉପରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଫଳରେ ପୂର୍ବର ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥା ଫେରି ଆସିବା ସହଜ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ଲୋକର ମନବଳ ଫେରାଇ ଆଣି ସାଧାରଣ ଜୀବନ ବିତାଇବା ପାଇଁ ତା'ର ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମଣିଷର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଠିକ ନକଲେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଗଢ଼ିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ମାନସିକ ଯତ୍ନ ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଥଇଥାନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଅତିଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସାମଗ୍ରୀକ ରଣକୌଶଳ ସ୍ଥିର କରିବା ସରକାର, ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ସମାଜ, ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ । ଆଜି ଯାଏଁ ଏହା ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇନାହିଁ । ଏହି ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକା ଏହାର ଅଭାବ କିଛିଟା ପୂରଣ କରିପାରିବ ।

ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ଲୋକ ତା'ର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିବା ପାଇଁ ନିଜର ଦୁଃଖକଷ୍ଟ ଓ ଅସୁବିଧା ବୁଝିବା ଦରକାର । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଜଣେ ସାମନା କରୁଥିବା ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଓ ବୁଝିବା, ପରସ୍ପର ସହ ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟି, ଯତ୍ନ ନେଇ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖାଇ ଚଳିବା ଏବଂ ସେଥିରୁ ମୁକୁଳିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦିଗରେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ଜୋର ଦିଆଯାଇଛି । ଝଡ଼, ବାତ୍ୟା ଓ ବନ୍ୟା ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରୁ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପରିବାର ପାଇଁ ପୁସ୍ତିକାଟି ନିଶ୍ଚୟ ସହାୟକ ହେବ । ୧୯୯୯ ମସିହାର ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଲୋକଙ୍କ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଆଣିବା ଦିଗରେ ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସଂସ୍ଥା କାମ କରିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର ଅନୁଭୂତିକୁ ଆଧାର କରି ପୁସ୍ତିକା ଲେଖାଯାଇଛି ।

ପୁସ୍ତିକାଟି ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ଓ ଓଏସଡିଏମ୍ଏର ମିଳିତ ପ୍ରକାଶନ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦିଗଟି ଉପରେ ଜୋର ଦେବାରେ ଆମ ସହ ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ସହଯୋଗ କରିଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆମର ଆନ୍ତରିକ ଧନ୍ୟବାଦ । ବାଙ୍ଗାଲୋରର ପ୍ରମୁଖ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଡଃ କେ· ଶେଖର, ପ୍ର· ଆର୍· ଏସ୍· ମୂର୍ତ୍ତୀ, ଡ· କିଶୋର ଏବଂ ସାୟନି ପାନ୍‌ଙ୍କ ବୈଷୟିକ ସହାୟତା ଯୋଗୁ ପୁସ୍ତିକାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରି ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆମର ଗଭୀର କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛୁ । ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ଡାକ୍ତର, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଆମର ଆନ୍ତରିକ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛୁ ।

ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ସହାୟତାରେ ଏହି କାମଟି କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ-ୟୁଏନ୍‌ଡିପି ଏବଂ କଟକର ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭେଷଜ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗଠାରୁ ଅନେକ ସହାୟତା ପାଇଛୁ । ଆମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗର ସଚିବ ଶ୍ରୀ ରବିନାରାୟଣ ସେନାପତିଙ୍କୁ ସହାୟତା ପାଇଁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଉଛୁ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ଭେଷଜ ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ପ୍ର· ଦାସ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ର· ପି· କେ· ସେନାପତି, ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ପରାମର୍ଶଦାତା ଡ· ସେବା ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ପୁସ୍ତିକାଟିର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ରୂପ ଦେବାରେ ସହାୟତା କରିଥିବାରୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଉଛୁ । ପୂରା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଟିକୁ ସୁଗମ କରିବା ଦିଗରେ ୟୁଏନ୍‌ଡିପିର ଡ· ରୁବେନ୍, ଡ· ଦୀପା, ଡ· ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଡ· ଭେଙ୍କଟଙ୍କୁ ଆନ୍ତରିକ ଏବଂ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ୍ୟ ସହଯୋଗ ପାଇଁ ଆମର ଧନ୍ୟବାଦ । ଶେଷରେ, ୧୯୯୯ ମସିହାର ମହାବାତ୍ୟାକୁ ସାହସର ସହ ସାମନା କରିଥିବା ଏରସମାବାସୀ, ମାନସିକ ଯତ୍ନ ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଆସିଥିବା ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସେମାନେ ଆମର ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଗଠନମୂଳକ ଭାବରେ ବାଣ୍ଟିଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆମର ହାର୍ଦ୍ଦିକ ଧନ୍ୟବାଦ । ଏହି କାମରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ସମସ୍ତ ସଂସ୍ଥା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମୁଁ ଆନ୍ତରିକ ଭାବରେ ପ୍ରଶଂସା କରୁଛି ।

ଏନ୍· ସାନ୍ୟାଲ
ପରିଚାଳନା ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ଓଡିଶା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ସଂସ୍ଥା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉପକ୍ରମ

ଏହି ପ୍ରକାଶନ ଓଡ଼ିଶା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ସଂସ୍ଥା, ଆକ୍ସନ ଏଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆଞ୍ଚଳିକ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଜାତୀୟ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ବାଙ୍ଗାଲୋରର ମିଳିତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା । ଝଡ଼, ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରର କର୍ମୀମାନେ ହିଁ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବାରେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ନିଶ୍ଚୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ବିପର୍ଯ୍ୟୟଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀସ୍ତରର କର୍ମୀମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏହି ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଏବଂ ପରେ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ଦେବା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରର କର୍ମୀମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଅତି ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାର ଏରସମା ବ୍ଲକରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସହାୟତା ପାଇଁ ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ତରଫରୁ ସ୍ନେହ ଅଭିଯାନ ପ୍ରକଳ୍ପ ଜରିଆରେ କରା ଯାଇଥିବା କାମର ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ଆଧାର କରି ସୂଚନା ପୁସ୍ତିକାଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ୨୦୦୨ ମସିହାରେ ନିମ୍ହାନ୍ସ୍ ସହ ମିଶି ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ଏକ ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ଏହି ପୁସ୍ତିକାକୁ ଆଧାର କରି ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ସହାୟତା ପାଇଁ କାମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ସେହି କାମର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଏବଂ ଚାରିବର୍ଷ ପରେ ସେଠିକାର ଲୋକକଙ୍କର ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ଏକ ବିସ୍ତୃତ ସର୍ବେକ୍ଷଣର ଫଳାଫଳରୁ ହିଁ ଏହି ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ସର୍ବେକ୍ଷଣ କାମ ୨୦୦୪ ମସିହାରେ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶୀଦାରମାନେ ୨୦୦୪ ମସିହା ଜୁନ ଓ ସେପ୍ଟେମ୍ବରରେ ଏକାଠି ହୋଇ ନିମ୍ହାନ୍ସ୍ ସହ ମିଶି ଏହାର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଚୂଡାନ୍ତ କରିଥିଲେ ।

ଏହି କାମ ସହିତ ଜଡିତ ସଂସ୍ଥା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଆମେ ଋଣୀ । ପୁରୀ ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ସାମାଜିକ ମାନସିକ ସହାୟତା କାମରେ ସହାୟତା କରିଥିବା ଆମର ସହଯୋଗୀ ସଂସ୍ଥା ଓପନ୍ ଲର୍ଣ୍ଣିଂ ସିଷ୍ଟମ ଏବଂ ନେଚରସ କ୍ଲବ ନିକଟରେ ଆମେ ଋଣୀ । ବାଲିକୁଦା ବ୍ଲକରେ ଚିତ୍ରକଳା ମାଧ୍ୟମରେ ସାମାଜିକ ମାନସିକ ସହାୟତା କରିଥିବା ଆଇକ ନିକଟରେ ମଧ୍ୟ ଆମେ କୃତଜ୍ଞ । ଏହା ସହିତ ଓଡିଶା ରାଜ୍ୟ ଯୋଜନା ବୋର୍ଡ, ଡି.ଏଫ୍.ଆଇ.ଡି., ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ସ୍କୁଲ ଅଫ୍ ୱିମେନ ଷ୍ଟଡିଜ୍, ନିଶ୍ୱାସ, ସ୍ୱାଭିମାନ, ଓଭା, ପ୍ରତିବନ୍ଧି କଲ୍ୟାଣ କେନ୍ଦ୍ର, ଗୋପର

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅକ୍ଷମ ସଂଗଠନ ଏବଂ ସି·ୱାଇ· ଏସ୍·ଡି·ଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆମର ଧନ୍ୟବାଦ । ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ଭେଷଜ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, କଟକର ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡ· ଏସ୍· ପି· ସ୍ୱାଇଁ ଓ ଡ· ବୈକୁଣ୍ଠ ମିଶ୍ରଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଉଛୁ । ଭାରତୀୟ ରେଡକ୍ରସ୍ ସଂସ୍ଥା, ଓଡିଶା ଶାଖା ଏବଂ ଆମେରିକୀୟ ରେଡକ୍ରସର ସାମାଜିକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦଳର ପ୍ରତିନିଧି ଡଃ· ଜୋସେଫ ଓ ପ୍ରିୱିଟ୍ ଡାଏଜ୍, ଡ· ସତ୍ୟବ୍ରତ ଦାସ ଓ ମଧୁମିତା ଦାସ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଆମର ଆନ୍ତରିକ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ନିମ୍ହାନ୍ସ୍, ବାଙ୍ଗାଲୋରର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସାମାଜିକ ମାନସିକ ସହାୟତା କାମରେ ନିରନ୍ତର ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଉଛୁ । ଡଃ· ମୋହନ କେ· ଆଇଜାକ୍, ଡ· ସି· ଆର୍· ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର, ପ୍ରଫେସର, ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ ଏବଂ ଡ· ଆର୍· ପାର୍ଥସାରଥୀ, ପ୍ରଫେସର, ମନୋସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟବିଭାଗଙ୍କୁ ପୁସ୍ତିକାର ସମୀକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଧନ୍ୟବାଦର ପାତ୍ର ।

ଆକ୍ସନ ଏଡ୍ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏବଂ ସ୍ନେହ ଅଭିଯାନ ଏରସମାର କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ଧନ୍ୟବାଦ । ସମସ୍ତ ସ୍ନେହ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ଏରସମା ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକମାନଙ୍କ ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ କାହାଣୀର ଆଲୋଚନାରୁ ଆମ୍ଭେ ବହୁତ କିଛି ଶିଖିଥିଲୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତା ଓ ଅନୁଭୂତି ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଛି । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ଧନ୍ୟବାଦ । ପୁସ୍ତିକାଟିର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁରୂପ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସୃଜନିକାର ପୁଷ୍ପଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ବୁକ୍ସ ଫର ଚେଞ୍ଜର ଶୋଭା ରାମଚନ୍ଦ୍ରନ, ଶୈଳଜା, ରାଜୀବ ଏବଂ ଗୋକୁଲ୍ଙ୍କ ବହୁମୂଲ୍ୟ ସମୟ ଏବଂ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବିନା ଏହି ପ୍ରକାଶନ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିନଥାନ୍ତା । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ଧନ୍ୟବାଦ । ସୁରେଶଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ । ପ୍ରକାଶନରେ ସହାୟତା ପାଇଁ କଡ୍ଲସ୍‌ର ଶୁଭାଶିଷ୍ ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ଆମର ଆନ୍ତରିକ ଧନ୍ୟବାଦ ।

ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଦାସ
ଓ·ଏସ୍·ଡି·ଏମ୍·ଏ

ମଧୁମିତା ରାୟ
ଆକ୍ସନ୍ଏଡ ଇଣ୍ଡିଆ

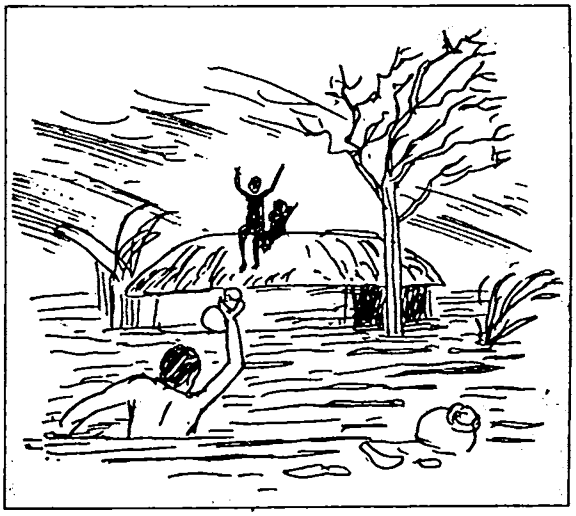
କେ. ଶେକର
ନିମ୍ହାନ୍ସ୍

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉତ୍ତରଜୀବୀ ଭାବରେ ପରିସ୍ଥିତି ବୁଝିବା

ଉପକ୍ରମ

ଓଡ଼ିଶାରେ ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା, ମରୁଡ଼ି ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସବୁବେଳେ ଲାଗିରହିଛି । ଫଳରେ ଏହାର ସାମାଜିକ ଜୀବନ ସବୁବେଳେ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡୁଛି । ଅନେକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ୧୯୯୯ ମସିହାର ମହାବାତ୍ୟା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିଥିଲା ।[୧]



ସେହିବର୍ଷ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ପ୍ରବଳ ବନ୍ୟା ହୋଇଥିଲା ଓ ସେଥିରେ ରାଜ୍ୟର ସାତୋଟି ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲେ । ଏହା ପରେ ପରେ ଅକ୍‌ଟୋବର ୧୭ ତାରିଖରେ ସବୁ ଉପକୂଳ ଜିଲ୍ଲା ବିଶେଷ କରି ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ବହୁତ ଜୋରରେ ଝଡ଼ ହୋଇଥିଲା । ଫଳରେ ବହୁତ ଧନଜୀବନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲା ।

ଏହାର ଠିକ ଦଶଦିନ ପରେ ଅକ୍‌ଟୋବର ୨୯ ତାରିଖ ଦିନ ଗତ ଶତାବ୍ଦୀର ବୋଧହୁଏ ସବୁଠାରୁ ଭୟଙ୍କର ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆସିଥିଲା । ଏହି ମହାବାତ୍ୟା ରାଜ୍ୟକୁ ପୂରା ଛାରଖାର କରିଦେଲା । ଏହି ସମୟରେ ପବନର ବେଗ ଘଣ୍ଟାକୁ ପ୍ରାୟ ୩୦୦ କିଲୋମିଟର ଥିଲା ଓ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ଧରି ଲଗାଣ ବର୍ଷା ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଦୁଇଦିନ ଭିତରେ ପ୍ରାୟ ୪୪୭-୯୫୫ ମି.ମି. ବର୍ଷା ହୋଇଥିଲା । ସମୁଦ୍ରରୁ ପ୍ରାୟ ୧୦ ମିଟର ଉଚ୍ଚ ଜୁଆର ମାଡ଼ିଆସି ମାଟି ଉପରେ ପ୍ରାୟ ୧୫ କି.ମି. ଦୂର ଯାଏଁ ଆସିଥିଲା । ଏହା ଭିତରେ ଯାହା ପାଇଲା ସବୁକୁ ଧୋଇ ନେଇ ଚାଲିଗଲା । ବହୁତ ସଂଖ୍ୟାରେ ଧନଜୀବନ, ଗାଈଗୋରୁ, ଘରଦ୍ୱାର, ଚାଷଜମି ତଥା ପରିବେଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ବାତ୍ୟା ଯୋଗୁ ୨୦ଟି ଜିଲ୍ଲାର ପ୍ରାୟ ୯୮୮୫ ଜଣଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ଓ ୧.୩ କୋଟି ଲୋକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲେ । କେବଳ ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲାରେ ୮୧୧୯ ଜଣ ମରିଥିଲେ ।[୨]

ଏହା ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ଲୋକ ବା ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ଉପରେ ବହୁତ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଲା । ମହାବାତ୍ୟା ସମୟର ବିରାଟ କ୍ଷତି ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମନରେ ଗଭୀର ଛାପ ପକାଇଥିଲା । ଏଭଳି ଆଘାତକୁ ଭୁଲିବା ପାଇଁ ବେଶ୍ କିଛି ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବା ମଣିଷ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଅଙ୍ଗ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏଭଳି ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥାଏ । କୌଣସି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମନା କରିବାର ଦକ୍ଷତା ମଣିଷର ବହୁତ କମ୍ । ତେଣୁ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ରହିଛି ସେହି ଘଟଣାକୁ ମନେପକାଇ ବିଚଳିତ ହେବା, ସବୁଆଡୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନେବା, ଆତଙ୍କ, ଭୟ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତେଜନା । **ଏଗୁଡ଼ିକ ଅସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସାଧାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।**

Digitized by srujanika@gmail.com

ଯେକୌଣସି ଉତ୍ତରଜୀବୀ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅନୁଭୂତି ନିଶ୍ଚୟ ଆସିଥିବ ।

➢ ନିଜର ଲୋକଙ୍କୁ ହରାଇବାର ଦୁଃଖ ଓ କଷ୍ଟ

➢ ଘର ଛାଡ଼ି ହଠାତ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଜାଗାକୁ ଯିବା

➢ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ରହିବାର ଅସୁବିଧା

➢ ଅନିଶ୍ଚିତ ଭବିଷ୍ୟତ

➢ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିବାର ଆବଶ୍ୟକତା

ଏସବୁ ଫଳରେ ରାଗ ଲାଗିବା, ଅବସାଦ, ଦୁଃଖ, ହତାଶ ଆସିଥାଏ । ଯେକୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ସାମାଜିକ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କାରଣ ଏଥିରେ ସମାଜର ସମସ୍ତେ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି ।

➢ ଜଣେ ଉତ୍ତରଜୀବୀ ବୁଝିବା ଦରକାର ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ ।

➢ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଏଭଳି ଅନୁଭୂତି ଆସେ ।

➢ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମନକୁ ଦୃଢ଼ କରି ଏସବୁକୁ ସାମନା କଲେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିତୋଳିବା ସହଜ ହୁଏ ।

ଏସବୁ ବୁଝିପାରିଲେ ଜଣେ ଆବେଗ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ବିଶେଷ ବ୍ୟସ୍ତ ନହୋଇ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ବାଟ ଖୋଜିପାରିବେ ।

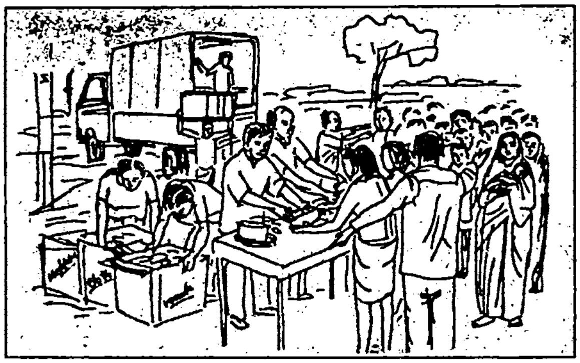
କେହି ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ବା ସାଙ୍ଗସାଥି ହୁଏତ ଏଭଳି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିଥା'ନ୍ତେ, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ବି ନିଜେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିଥାଇ ପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଆପଣ ଓ ପରିବାର ପାଇଁ ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିବା ଦରକାର ।

ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଜଣକୁ ନିଜର ଜୀବନ ତଥା ପରିବାରକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଥିବା ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣଙ୍କୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା[୩] ମିଳିପାରେ । ଏଥିରେ କିଛି ସହଜ ଓ ସରଳ କାମ ରହିଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଯେକୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଉଦ୍ଧାର କିମ୍ବା ରିଲିଫ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ କରିବା ପାଇଁ କାମଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

➢ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଦରକାର ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ପିଇବା ପାଣି, ଲୁଗାପଟା, ବାସସ୍ଥାନ ଏବଂ ଔଷଧ ଯୋଗାଇବା ।



➢ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତିକୁ ଶୁଣିବା ।

➢ ପରିବାର ତଥା ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ।

➢ ରିଲିଫ ଜିନିଷ ପାଇବାରେ ସହାୟତା କରିବା ।

➢ ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ସାମନା କରିଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇବା ।

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ନିତିଦିନିଆ ସଙ୍କଟ

କୌଣସି ଘଟଣାକୁ ଜଣେ ସାମନା କରି ନପାରିଲେ ତାହା ସଙ୍କଟର ରୂପ ନିଏ । ଏହା ନିର୍ଭର କରେ ସେହି ଲୋକ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଣକ କିପରି ସଙ୍କଟକୁ ସାମନା କରୁଛନ୍ତି ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ସେଥିରୁ ଲାଭ ଉଠାଉଛନ୍ତି । ସଙ୍କଟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ ।

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଅନେକ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଆହୁରି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଆସିଥାଏ । ଅଲଗା ବୟସର ଲୋକଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆଗରୁ ସ୍କୁଲ ଯାଉଥିବା ପିଲାଟି ଆଖି ଆଗରେ ତା' ସ୍କୁଲ ଭାସିଯିବାର ଦେଖେ ଓ ଆଉ ସ୍କୁଲ ଯାଇ ପାରେନାହିଁ । ଏହା ସେହି ପିଲା ପାଇଁ ମାନସିକ ଚାପ ଆଣିଥାଏ । ସେହିଭଳି ଗୋଟିଏ ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ଜଣେ ମହିଳା ଗାଧୋଇବା, ଲୁଗା ବଦଳାଇବା ଭଳି ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବା ପାଇଁ ନିରୋଳା ଜାଗା ନପାଇ ମାନସିକ ଚାପ ପାଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି ନିତିଦିନିଆ ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ବିଭିନ୍ନ ଲୋକ ରାଗିବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ହତାଶ ହେବା ଯାଏଁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଥାଆନ୍ତି । **କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କର ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନଧାରାରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁ ହିଁ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିଥାଏ ।** ତେଣୁ କେବଳ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଯୋଗୁ ନୁହେଁ, ତା' ପରର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

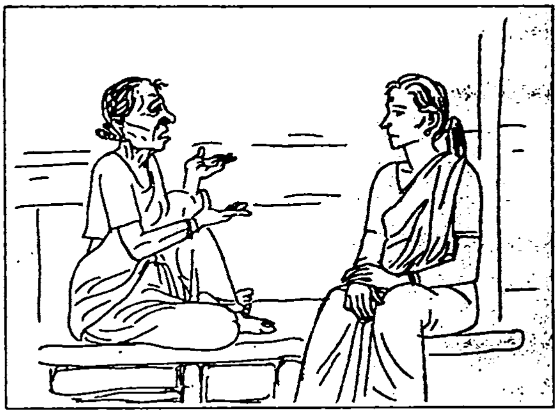
ଯେକୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଜଣେ ଅସହାୟ ଓ ହତାଶ ଅନୁଭବ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଅନ୍ୟର ସହଯୋଗ ବହୁତ ଦରକାର । ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ମୌଳିକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

➢ **ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଯୋଗୁ ଶରୀର ତଥା ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝିଲେ ଜଣେ ଅଧିକ ସହନଶୀଳ ହୋଇପାରିବ ।**

ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ କୌଣସି ଦୁଃଖଦାୟକ ଘଟଣାକୁ ସାମନା କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଉଭୟ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିଲେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝିବା ସହଜ ହେବ ।

➢ **ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଆବେଗର ପ୍ରଭାବକୁ କମାଇବା ଯୋଗୁ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।**

ନିଜର ଦୁଃଖ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ କହିଦେଲେ ମାନସିକ ଚାପ କମିଯାଏ । ଏକଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ତଥା ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀ (ଶିକ୍ଷକ, ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ, ନର୍ସ, ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ସଭ୍ୟ, ଆର୍.ଆଇ.,



ମନ୍ଦିର ପୂଜକ, ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାର କର୍ମୀ, ଗୋଷ୍ଠୀର ମୁଖିଆ ତଥା ସ୍ନେହକର୍ମୀ)ଙ୍କ ସହ ଦେଖାକରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜର ଅନୁଭୂତି ସେମାନଙ୍କୁ କହନ୍ତୁ । ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବେ ଓ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ କ'ଣ କରାଯିବ ତା'ର ବାଟ ଦେଖାଇବେ ।

➢ **ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ । ଫଳରେ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଆପଣଙ୍କ ସାଧାରଣ ଜୀବନଧାରା ଫେରିଆସିବ ।**

ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନକୁ ଅତି ଶୀଘ୍ର ସଜାଡ଼ିବା ଦରକାର । ଏହା ଘର ତିଆରି, ନିଯୁକ୍ତି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ପାଇବା ପାଇଁ, ଆଇନ ସହାୟତା ଚାହୁଁଛନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଫର୍ମ ପାଇବା, ଆପଣଙ୍କୁ ସେହି ଅଫିସକୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଯିବା, ବ୍ୟାଙ୍କରେ ଗୋଟିଏ ଖାତା ଖୋଲିବା କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ଦରକାର । ଏସବୁ ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ଆପଣଙ୍କ ସାଧାରଣ ଜୀବନଧାରା ଫେରିବା ସହଜ ହେବ । ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଆପଣଙ୍କୁ ଏଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।[୪]

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ପୁଣି ସାଧାରଣ ସ୍ଥିତି ଫେରିବା ବିଷୟରେ ଓ ଆପଣ ଏଦିଗରେ କ'ଣ କରିପାରିବେ ତଳ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ।[୫]

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ପ୍ରଭାବକୁ ସାମନା କରିବାର ବାଟ

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ → ଅସହାୟ ଓ ଅକ୍ଷମତା

ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ନିଜେ ନିଜକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ

କ

ନିଜର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ

- ଅନୁଭବ ଓ ଆବେଗକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ
- ଯତ୍ନଶୀଳ ଲୋକଙ୍କ ସହ ରହନ୍ତୁ
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ

ଖ

ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରଭାବକୁ କମାଇବା ପାଇ

- ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ
- ନିଜ ଇଚ୍ଛାକୁ ଜାହିର କରନ୍ତୁ
- ସାମାଜିକ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ
- ଧାର୍ମିକ ରୀତି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

ଗ

ନିଜକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ

- ଘର ତିଆରି ପାଇଁ ସହାୟତା
- କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇଁ ସହାୟତା
- ଆଇନଗତ ସହାୟତା
- ଶିକ୍ଷାଗତ ସହାୟତା

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାର ବାଟ

ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଫଳରେ ସବୁ ଲୋକ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

✓ ଉତ୍ତରଜୀବୀମାନେ ଏଭଳି ଆକସ୍ମିକ ଘଟଣା ପାଇଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଥା'ନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଯେକୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆସୁଥିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।

✓ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ଆବେଗମୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ ।

✓ ଉତ୍ତରଜୀବୀମାନେ ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଦକ୍ଷତାର ସହ ସାମନା କରି ନିଜ ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ଆଗେଇ ପାରିବେ ।

✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଯୋଗୁ ନିଜ ଜୀବନଧାରାରେ ହୋଇଥିବା ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁ ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କର ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝିବା

ମାନସିକ ଆଘାତରୁ ମାନସିକ ଚାପ ଆସିଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ମଣିଷର ସହିବା ଶକ୍ତିର ବାହାରେ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଫଳରେ ମଣିଷର ବ୍ୟବହାର ବଦଳିଯାଏ, ଶାରୀରିକ ଓ ଆବେଗଗତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଏହିଭଳି ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ କିଛି ଦେଖିବା । ଏସବୁ ଜାଣିଲେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସାମନା କରିବା ସହଜ ହେବ ।

ଏଭଳି ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନି ତାକୁ ବୁଝିବା ଦରକାର । ତାହେଲେ ଏସବୁରୁ ବାହାରି ଆସିପାରିବେ ।

ଜାଣିବା ଜରୁରୀ

- ✓ ଏହି ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଯେକୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ବହୁତ ସ୍ୱାଭାବିକ ।
- ✓ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅତି ସାଧାରଣ ଓ ଯେକୌଣସି ଲୋକ ଏଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇପାରନ୍ତି ।
- ✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ସାମନା କରିଥିବା ପ୍ରତି ଲୋକର ଏଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସେ ।
- ✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଅଲଗା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।
- ✓ ଥଇଥାନ ଓ ପୁନର୍ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବହୁତ ଧୀର ଓ ଏହା କିଛି ସମୟ ନିଏ ।[3]

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ

ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ଚିତ୍କାର (ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ) (ଭୟ, ଦୁଃଖ ଏବଂ ରାଗ)

ସତକୁ ଗ୍ରହଣ ନକରିବା (୧-୨ ସପ୍ତାହ ପରେ) (ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସ୍ମୃତିକୁ ସାମନା କରିବାକୁ ରାଜି ନହେବା)

ଅନୁପ୍ରବେଶ (ଛଅ ମାସ) (ଘଟଣା ବିଷୟରେ ସବୁବେଳେ ଭାବିବା)

ମନକୁ ବୁଝେଇଦେବା (ଛଅ ମାସ ପରେ) (ଯାହା ଘଟିଛି ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବା)

ଖାପ ଖୁଆଇ ନେବା (ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା)

Digitized by srujanika@gmail.com

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯାହା ଘଟିଗଲା ତା' ବିଷୟରେ ଯଦି ଆପଣ ସବୁବେଳେ ଭାବୁଛନ୍ତି ତେବେ ନିଜ ମନ ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିବନାହିଁ ବା ଆପଣ ମାନସିକ ଭାବରେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ିବେ । ତେବେ ଏସବୁ ଭାବନାକୁ ହାଲୁକା କରିବା ପାଇଁ,

- ✓ ଏସବୁ ଭାବନା ଆସିବା ସାଧାରଣ କଥା ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବା ।
- ✓ ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଇଥିବା ସବୁ ଲୋକଙ୍କର ଏଭଳି ଅନୁଭୂତି ହୋଇଥାଏ ।
- ✓ ଆପଣ ଅତି ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବେ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବା ।

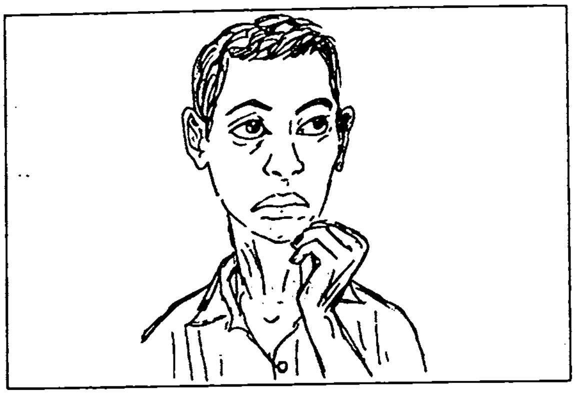
ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ଅଲଗା ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିପାରେ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଚିହ୍ନିବା ଦରକାର । ଏସବୁକୁ ଚିହ୍ନିଲେ ଆପଣଙ୍କର ସକାରାତ୍ମକ ସୁସ୍ଥତା ଆସିବ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଘର ଲୋକଙ୍କୁ ହରାଇଥିବେ, ଧନସମ୍ପତ୍ତି, ଗାଈଗୋରୁ ମଧ୍ୟ ହରାଇଥିବେ । ଏଥିପାଇଁ ଆସୁଥିବା ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ସମୟରେ ଜାଣି ହୁଏନାହିଁ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ବିଶେଷ କରି ୧୯୯୯ ମସିହାର ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଆସିଥିବା ସେହିଭଳି କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଦେଖିବା ।[୨]

ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ (ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ)

ମାନସିକ ଆଘାତ ଏବଂ ଅବିଶ୍ୱାସ

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥିଲେ ତାହା ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ବେଶ୍ ଅଧିକ ମାନସିକ ଆଘାତ ମିଳିପାରେ ଏବଂ କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା କମି ଯାଇପାରେ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଉଛି ଯେତେ ଯେପରି ଘଟଣାଟି ଘଟିନାହିଁ ଏବଂ ଏହା ଗୋଟିଏ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଭଳି ଲାଗିବା । ସେ ଏହି ଘଟଣାକୁ ମନେ ରଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

କ'ଙ୍କର କେତେ ମାସର ଛୋଟ ଭଉଣୀଟିଏ ଥିଲା । ମହାବାତ୍ୟାରେ ଭଉଣୀଟି ମରିଗଲା । ଉଦ୍ଧାରକାରୀମାନେ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଭଉଣୀକୁ ଜୋର କରି ନେଇଗଲେ ସେ ମୋଟେ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ସେ ତାଙ୍କ



ଭଉଣୀକୁ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ରାଜି ହେଲେନାହିଁ । ସେ କହିଲେ, "ନା, ତାକୁ ନିଅନାହିଁ । ସେ ବଞ୍ଚିଛି ।"

ଚବିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ଖ'ଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ସମୁଦ୍ରକୁ ମାଛ ମାରିବା ପାଇଁ ଯାଇ ଆଉ ଫେରିଲେନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଖ ଏକଥା ବିଶ୍ୱାସ କଲେନାହିଁ । ସେ କହିଲେ, "ମୋର ସ୍ୱାମୀ ନିଶ୍ଚୟ ଫେରିବେ । ସେ ଏହି ଝଡ଼ବାତ୍ୟା ଭିତରେ କେଉଁଠି ରହି ଯାଇଛନ୍ତି । ପିଲାଛୁଆ ଛାଡ଼ି ସେ କେଉଁଠି ରହିପାରିବେ ନାହିଁ ।"

ଜଡ଼ତା ବା ଶୂନ୍ୟତା

ବେଳେ ବେଳେ ନିଜକୁ ଜଡ଼ ବା ଶୂନ୍ୟ ଲାଗେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି କଥା ଅନୁଭବ କରି ହୁଏନାହିଁ । ଏପରିକି ଅତି ନିଜର କେହି ମରିଗଲେ ବି କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସେନାହିଁ । ଚାରିପାଖର ଦୁନିଆରୁ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ନିଅନ୍ତି । କେତେ ଦିନ ଧରି ଭଲରେ ଖାଆନ୍ତିନାହିଁ ବା ଶୁଅନ୍ତିନାହିଁ ।

ଗତ ମହାବାତ୍ୟାରେ ସାତ ବର୍ଷର ଛୋଟ ପିଲା ଟା'ର ବାପା ମା' ଓ ଦୁଇ ମାସର ଛୋଟ ଭାଇକୁ ହରାଇଥିଲା । ଏହି ଆଘାତରେ ସେ ପୁରା ଜଡ଼ ପାଲଟିଗଲା । ଅନେକ ଦିନ ଧରି କିଛି କଥା ହେଲାନାହିଁ । ଏପରିକି ନିଜ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ସହ ବି ମିଶିଲାନାହିଁ । ସେ କାନ୍ଦିଲା ନାହିଁ କି ହସିଲା ନାହିଁ । ତାକୁ ଭୋକ ହେଉନଥିଲା । ବାଧ୍ୟ କରି ଖୁଆଇବାକୁ ହେଉଥିଲା ।

ଉତ୍ତେଜନା ଓ ଉଦ୍‌ବେଗ

ଘଟଣାଟି ଏତେ ହଠାତ ହୁଏ ଯେ କ'ଣ ଘଟୁଛି ଭାବିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସମୟ ନଥାଏ । ଲୋକମାନେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସୁରକ୍ଷିତ ଜାଗାକୁ ଚାଲି ଯାଇଥା'ନ୍ତି । ଏହି

Digitized by srujanika@gmail.com

ସମୟରେ ବହୁତ ଭୟ ଲାଗେ । ଏହାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯାଏ, ହାତ ଥରେ ଓ ପାପୁଲିରୁ ଝାଳ ବାହାରେ ।

ମୁଁ ଭାବିଥିଲି ପାଣି ଫାଣି କିଛି ଆସିବନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସକାଳେ କବାଟ ଖୋଲି ଦେଖିଲା ବେଳକୁ ଚାରିଆଡ଼େ ଖାଲି ପାଣି । ଛାନିଆରେ ମତେ କିଛି ବୁଦ୍ଧିବାଟ ଦେଖା ଗଲାନାହିଁ । ଭାରି ଡର ଲାଗିଲା । କ'ଣ କରିବି ମୁଁ ଭାବିପାରିଲି ନାହିଁ । ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମୁଁ ପାଣି ଭିତରକୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ିଲି ।

ଆତଙ୍କ

ମାନସିକ ଚାପ ଅଧିକ ଥିବା ବେଳେ ଆତଙ୍କିତ ହେବା ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ତେଣୁ ବାତ୍ୟା ସମୟରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଆତଙ୍କ ଖେଳିଯିବା ବହୁତ ସ୍ୱାଭାବିକ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଜାଗାରେ ଅନେକ ଲୋକ ଥିବେ ଓ ହଠାତ ସେଠାକୁ ପାଣି ମାଡ଼ିଆସେ, ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇପଡ଼ିବା ବହୁତ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସମସ୍ତେ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ସେଠାରୁ ଚାଲିଯିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଫଳରେ ସେଠାରେ ନିଶ୍ଚୟ ଦଳାଚକଟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବ ।

ଯେତେବେଳେ ପାଣି ମାଡ଼ି ଆସିଲା ସେ ଗୋଟିଏ ପକ୍କା ଘରେ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ସେଠାରେ ବି ଡର ଲାଗିଲା ଯେ ସେ ଘର ବି ସୁରକ୍ଷିତ ନୁହେଁ । ସେ କହିଲେ, ପାଣି ମାଡ଼ି ଆସିବ । ଏ କୋଠାଘର ଭିତରକୁ ମଧ୍ୟ ପାଣି ଆସିବ ଓ ଏହାକୁ ଉଡାଇନେବ । ଚାଲ, ଏଠୁ ସମସ୍ତେ ପଳାଇଯିବା ।

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ

ସତର୍କତା

ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ସାମନା କରିଥିବା ଲୋକ ଯେ କୌଣସି ଶବ୍ଦ, ଜୋର ଆଲୁଅ ପ୍ରତି ବହୁତ ସତର୍କ ହୋଇଯାଏ । ତାଙ୍କୁ ଲାଗେ ସତେ ଯେପରି ଆଉ ଗୋଟିଏ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମାଡ଼ିଆସୁଛି । ଏହି ଭାବନା ଯୋଗୁଁ ଶୋଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ମଣିଷ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡିବା, ରାଗି ଯିବା ଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଇଥାଏ । ଏହା କିନ୍ତୁ ଅତି ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର ଧୀରେ ଧୀରେ କମିବାରେ ଲାଗେ ।

ସ୍ୱାମୀଙ୍କ କଥା ମୋର ସବୁବେଳେ ମନେପଡୁଛି । ସତେ ଯେପରି ଝରକା ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ ସେ ମତେ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭଲରେ ରଖିବାକୁ କହୁଛନ୍ତି । ନିଦ ହେଉନାହିଁ । ଟିକିଏ ପବନ ବହିଲେ ମୁଁ ଯାଇ ବାହାରେ ଦେଖୁଛି ପୁଣି ଥରେ ପାଣି ମାଡ଼ିଆସିଲା କି ?

ନିରାଶବୋଧ

ଅନେକ ସମୟରେ ନିଜକୁ ବହୁତ ଅସହାୟ ଏବଂ ଏକଲା ଲାଗିଥାଏ । ଚାରିପାଖରେ ଅନେକ ଲୋକ ଗହଳି ଥିଲେ ବି ଆମକୁ ଏକଲା ଲାଗେ । ଏହି ସମୟରେ କାହାରି ସାହାଯ୍ୟକୁ ଆମେ ଚାହିଁ ରହିଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଜଣେ ଦୁଃଖୀ ଓ ନିରାଶ ହୋଇଯାଏ । ଏକା ଲାଗେ, ମନଟା ପୁରା ଖାଲି ଲାଗେ, ମନକୁ କିଛି ଚିନ୍ତା ଆସେନାହିଁ । ନିଜକୁ ମୂଲ୍ୟହୀନ, ଅସହାୟ ଲାଗେ । ବେଳେ ବେଳେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ।

ମୋର ତ ସ୍ୱାମୀ ଗଲା, ପରିବାର ଗଲା । ମୁଁ ଆଉ କାହିଁକି ବଞ୍ଚିବି ? ମୋର କିନ୍ତୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବହୁତ ଖୁସି ହେବା

ନିଜ ପରିବାରର କେହି ମରି ଯାଇଥିଲେ ବି ନିଜେ ବଂଚି ଯାଇଥିବାରୁ କେତେ ଜଣଙ୍କୁ ବହୁତ ଖୁସି ଲାଗେ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପକାଏ ଯେ ଦୁଃଖ ଲାଗିବା ବଦଳରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କିପରି ଲାଗୁଛି ! *ମତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗୁଛି ଯେ ମୋର ନିଜର ଲୋକ ମରି ଯାଇଥିବା ବେଳେ ମତେ ଦୁଃଖ ଲାଗିବା ବଦଳରେ ଖୁସି କିପରି ଲାଗୁଛି ?* **କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ କିଛି ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର ନାହିଁ । ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।**

ବାତ୍ୟାରେ ର'ଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀ, ପିଲା ମରି ଯାଇଥିଲେ ବି ସେ ବହୁତ ଖୁସି ହେଉଥିଲେ ଯେ ସମସ୍ତେ ମରି ଯାଇଥିଲେ ବି ସେ ନିଜେ ବଞ୍ଚି ଯାଇଛନ୍ତି । କ୍ଷତିପୂରଣ ବାବଦରେ ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ଟଙ୍କା ପାଇବେ ବୋଲି ସେ ଆହୁରି ବେଶୀ ଖୁସି ।

ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବିବା

ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଅନେକ ଲୋକ ମରିଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଶେଷ କରି ଘର ଲୋକ ମରିଥିଲେ ବି ନିଜେ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବାରୁ ନିଜକୁ ବହୁତ ଦୋଷୀ ଲାଗେ ।

ବୟାଳିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଚ କହନ୍ତି,

ମୋ ପାଇଁ ହିଁ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପିଲାମାନେ ଭାସିଗଲେ । କାରଣ ମୁଁ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ମନାକଲି ଯେ ପାଣି ଫାଣି କିଛି ଆସିବନାହିଁ । କୁଞ୍ଜକୋଠୀ ଯିବା କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେ ଗଲାନାହିଁ । ଭାସିଗଲା ବେଳେ ମତେ ବଞ୍ଚାଅ ମତେ ବଞ୍ଚାଅ ବୋଲି ପାଟି କରୁଥିଲା । ମୁଁ ହତଭାଗା ସେମାନଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିଲିନାହିଁ । ମୁଁ ତା' ପାଖରେ ଦୋଷୀ ।

ଗଲା କଥା ସବୁବେଳେ ମନେ ପକାଇବା

ଜଣେ ଜଣେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବେଳର ଘଟଣାକୁ ସବୁବେଳେ ମନେପକାନ୍ତି । ଛୋଟ ଛୋଟ ଘଟଣା ଏସବୁକୁ ପୁଣି ଥରେ ମନେପକାଇ ଦିଏ । ରାତିରେ ଏହା ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ଉଦ୍ଧାରକାରୀମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହିଭଳି ଅନୁଭୂତି ଆସିପାରେ । ଶବ କାଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଚିହ୍ନଟ କରିବା କାମରେ ଲାଗିଥିଲେ ଭୟ ଆତଙ୍କ ବି ଆସିପାରେ ।

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ଜ ରାତିରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଲାଗୁଥିଲା ଯେପରି ସ୍ୱାମୀ ତାଙ୍କ ନାଁ ଧରି ଡାକୁଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ତିନିମାସର ଛୁଆ ହାତରୁ ଖସି ଭାସିଯାଉଛି । ଏହା ଯୋଗୁଁ ସେ ରାତିରେ ଭଲରେ ଶୋଇ ପାରୁନଥିଲେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

କେତେ ଜଣ ଲୋକ ଚାରିପାଖରୁ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦୂରେଇ ନିଅନ୍ତି । ଏମାନେ ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ଧରି ନଖାଇ ନଶୋଇ ରହିପାରନ୍ତି ।

ମହାବାତ୍ୟାରେ କ ତାଙ୍କର ପୂରା ପରିବାରକୁ ହରାଇ ପୂରାପୂରି ଚୁପ ହୋଇଗଲେ । ତାଙ୍କର କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଲାନାହିଁ । ସେ କାହା ସହ ମିଶିଲେନାହିଁ କିମ୍ବା କଥା କହିଲେନାହିଁ । ଜଣେ ସ୍ୱେହକର୍ମୀ ମନେପକାଇ କହନ୍ତି ଯେ ସେ ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ଥିବାବେଳେ ଗୋଟିଏ ଜିଅନ୍ତା ଶବ ଭଳି ରହୁଥିଲେ ।

ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ହାଲିଆ ହୋଇଯିବା ଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସେ । ଏଗୁଡ଼ିକର ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା, ଛାତି କାଟିବା, ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯିବା, ଝାଳ ବୋହିବା, ଭୋକ ନହେବା ଆଦି । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ କେତେ ସପ୍ତାହ ବା କେତେ ମାସ ଯାଏଁ ଏହା ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ।

ଆଉ କିଛି

କେତେ ଲୋକ ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ଧରି ବାତ୍ୟାର ଅନୁଭୂତିକୁ ମନେ ପକାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ନିଦ ହୁଏନାହିଁ, ଭୋକ କମିଯାଏ, ଏକାଗ୍ରତା ରହେନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ବହୁତ ବିବ୍ରତ ଲାଗେ ବା ଅବଶ ଲାଗେ । ଏସବୁ ସେମାନଙ୍କର ନିତିଦିନିଆ

ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ପଇଁତାଳିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ଟ ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ସେ ସବୁବେଳେ ଅଭିଯୋଗ କଲେ, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଛି, ଶୋଷ ଲାଗୁଛି । କିଛି କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନାହିଁ । ମୋର ଦେହ ହାତ ସବୁବେଳେ ପୋଳାବିନ୍ଧା ହେଉଛି । ମୁଁ କାମ କରିପାରୁନାହିଁ ।

କିଛି ଲୋକଙ୍କର ଆହୁରି ଅଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ - ଉତ୍ତେଜନା, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ, ଏଣେତେଣେ ବୁଲିବା, ଗୋଟିଏ କଥାକୁ ବାରମ୍ବାର କହିବା ଆଦି ।

ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ତ ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ପରିବାରର ନଅଜଣଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ତା'ପରେ ସେ ପୂରା ଚୁପ ହୋଇଗଲେ । କାହା ସହ କିଛି କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲେନାହିଁ । ସେ ସବୁବେଳେ ଦୂରରେ ଶବ ପଡ଼ିଥିବା ପଡ଼ିଆରେ ଏଣେତେଣେ ବୁଲୁଥିଲେ । ସେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପଦ କଥା କହୁଥିଲେ, "ମୁଁ ମରିବା ଆଗରୁ ମନ୍ଦିର ନିଶ୍ଚୟ ତିଆରି କରିବି ।"

ଭବିଷ୍ୟତ (ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ବର୍ଷକ ପରେ)'

ପର ସମୟରେ ଦେଖା ଦେଉଥିବା କିଛି ଅସୁବିଧା:

ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା

ଅନେକଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା, ଦେହହାତ ପୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ମହାବାତ୍ୟାରେ ଜ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇବା ପରେ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗୁଛି, ଦେହ ପୋଳାବିନ୍ଧା ହେଉଛି, ଶୋଷ ଲାଗୁଛି ବୋଲି ସବୁବେଳେ କହିଲେ । ସେ ଘର କାମ କିଛି କରି ପାରିଲେନାହିଁ ।

ଚେତା ହରାଇବା

କେତେକ ଲୋକ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜାଗାରେ ବା କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ମହାବାତ୍ୟାରେ ଦ ତାଙ୍କର ପୂରା ପରିବାରକୁ ହରାଇବା ପରେ ଅନେକ ସମୟରେ ଗୋଡ଼ ହାତ ଥରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇ ଯାଉଥିଲେ । ସେ ଆଗରୁ ଘରେ କିଛି କାମ କରୁନଥିଲେ । ଏବେ ତାଙ୍କ ଖୁଡ଼ି ବାଧ୍ୟ କରି କାମ କରିବାକୁ କହିଲେ ସେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦୁଃଖ ଓ କାନ୍ଦ

ବର୍ଷେ ପରେ ବି ମହାବାତ୍ୟାରେ ହରାଇଥିବା ନିଜ ଲୋକଙ୍କ କଥା ମନେ ପକାଇ ଲୋକ କାନ୍ଦି ପକାନ୍ତି ।

ଯେକୌଣସି ପର୍ବ ଦିନ ଆସିଲେ ଥ ତାଙ୍କ ବାପାଙ୍କ କଥା ମନେ ପକାଇ ଦୁଃଖ କରନ୍ତି । ତାଙ୍କ ବାପା ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ଗେହ୍ଲା କରୁଥିଲେ । ସେ ଯାହା ଚାହୁଁଥିଲେ ତାହା ପୂରଣ କରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କ ବାପାଙ୍କୁ ସେ ମହାବାତ୍ୟାରେ ହରାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇ ସେ ଦୁଃଖରେ କାନ୍ଦି ପକାନ୍ତି ।

ନିଶା ଅଭ୍ୟାସ

ମହାବାତ୍ୟା ଯିବାର ବର୍ଷେ ପରେ ଲୋକଙ୍କର ମଦ ପିଇବା ଭଳି ବଦଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ବଢ଼େ ।

ଚାଳିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଦ ମହାବାତ୍ୟାରେ ନିଜ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁଅକୁ ହରାଇଥିଲେ । ଏହା ପରେ ସେ ମଦ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ଓ ତାହା ତାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଗଲା । ସେ କହନ୍ତି, ଯିଏ ମତେ ଏତେ ଭଲ ପାଉଥିଲା, ସିଏ ତ ଚାଲିଗଲା । ମତେ ଆଉ କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ । ଦୁଃଖ ଭୁଲିବା ପାଇଁ ମୋର ଟିକିଏ ନିଶା ଦରକାର ହେଉଛି ।

କ୍ଷତିପୂରଣକୁ ନେଇ ସମସ୍ୟା

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ବିଧବାମାନେ କ୍ଷତିପୂରଣ ଭାବରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଟଙ୍କା ପାଇଥିଲେ । କିଛି ଲୋକ ଏସବୁ ଟଙ୍କାକୁ ହାତେଇବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବାହା ହେବାର ମିଛ ପ୍ରତିଶୃତି ଦେଲେ ।

ନିଜ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ଧ ଦୁଃଖରେ ଥିଲେ । ସେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ନିଜର ଅସହାୟତା ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତି, ମୋର ସବୁ ଭାସିଗଲା । ମୁଁ କେମିତି ବଞ୍ଚିବି ? କିଏ ମତେ ସାହା ହେବ ? ତାଙ୍କ ଘର ପାଖରେ ଜଣେ ଯୁବକ ରହୁଥିଲେ । ସେ ସେହି ଟଙ୍କାକୁ ନେବା ପାଇଁ ଧ'ଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆସିଲେ । ସେ ତାଙ୍କୁ ବାହା ହେବେ ବୋଲି ମିଛ ପ୍ରତିଶୃତି ମଧ୍ୟ ଦେଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ବି ରହିଲା । ମିଛ କଥା କହି ସେ ଲୋକ ଧ'ଙ୍କୁ ବ୍ୟାଙ୍କରୁ ଟଙ୍କା କାଢ଼ିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କଲେ ଏବଂ ସବୁତକ ଟଙ୍କା ଧରି କୁଆଡ଼େ ଚାଲିଗଲେ । ଏବେ ଧ ପୂରା ନିଃସ୍ୱ ଓ ଅସହାୟ । ଆଗକୁ କେମିତି ବଞ୍ଚିବେ ସେ ଚିନ୍ତା ବି କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି ।

ଅଠେଇଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ନ କ୍ଷତିପୂରଣ ବାବଦରେ ୭୫,୦୦୦.୦୦ ପାଇଥିଲେ । ଏହି ଟଙ୍କା ଉପରେ ତାଙ୍କ ଦିଅରର ଆଖି ଥିଲା । ସେହି ଟଙ୍କା ତାଙ୍କୁ ଦେଇ ଦେବା ପାଇଁ ଦିଅର ବାରମ୍ବାର ବାଧ୍ୟ କରୁଥିଲା । ସେ ଟଙ୍କା ଦେବାକୁ ମନା କରିବାରୁ ଦିଅର ଜବରଦସ୍ତ ତାଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦେଲା । ନ କୁହନ୍ତି, ଦିନେ ଦିଅର ମୋର ତଣ୍ଟି ଚିପି ମାରି ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ମୋ କୋଠରୀ ଭିତରକୁ ପଶି ଆସିଥିଲା । ସେ ମତେ ମାରି ମୋର ସବୁ ଟଙ୍କା ନେଇ ଯିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲା । ନ'ଙ୍କ ଦିଅର ତାଙ୍କୁ ଡରାଇ ଧମକାଇ ବ୍ୟାଙ୍କରୁ ଅଧିକ ସୁଧରେ ବେଶ୍ ଟଙ୍କା ଋଣ କରିଥିଲା । ଏବେ ନ କିପରି ଋଣ ସୁଝିବେ ଏବଂ ପିଲାମାଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବେ କିଛି ବୁଝି ପାରୁନାହାନ୍ତି ।

ଜୀବିକା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ନେଇ ସମସ୍ୟା

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଅନେକ ନିଜର ଜୀବିକା ହରାଇଥା'ନ୍ତି । ପୁଣି ଥରେ କିଛି ଜୀବିକା ଆରମ୍ଭ କରିବା ନିଶ୍ଚୟ ବହୁତ କଷ୍ଟ । ବିଧବାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତ ଆହୁରି କଷ୍ଟ । କାରଣ ଘର ଚଳାଇବାର ଦାୟିତ୍ୱ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆଗରୁ ଏଭଳି କାମ ସେମାନେ କେବେ କରିନଥିଲେ । ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ତାଙ୍କୁ କରିବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ସେମାନେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନଥିବାରୁ ଅନେକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ।

ପଇଁତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକଙ୍କ କଥା

ମହାବାତ୍ୟାରେ ମୁଁ ମୋ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇଲି । ସେ କରିଥିବା ଦୋକାନଟି ବି ପୂରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା । ଅଳ୍ପ କିଛି ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ମୁଁ ପୁଣି ଥରେ ସେ ଦୋକାନ ଆରମ୍ଭ କଲି । ପାନ ବିଡ଼ି ବିକିଲି । ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଭାବରେ ଏସବୁ କରିବା ପାଇଁ ମତେ ବହୁତ ଅଡୁଆ ଲାଗିଲା । ମୋର ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରାହକ ହେଉଛନ୍ତି ଯୁବକ । ଏବେ ସେମାନେ ମତେ ଠିକରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଇସା ଦେଲେନାହିଁ । ବର୍ଷେ ପରେ ପୁଣି ଥରେ ଜୋର ପବନ ହେଲା ଓ ସେ ଦୋକାନ ଆଉ ଥରେ ଭାଙ୍ଗିଗଲା । ତାକୁ ଏବେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ମୋ ପାଖରେ ଆଉ ପଇସା ନାହିଁ । ଦୋକାନ ପୁଣି ଥରେ କରିପାରିବି ବୋଲି ମୋର ଆଶା ନାହିଁ । ପାଇଥିବା କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କାର ସୁଧରେ ଏହାକୁ ସମ୍ଭାଳିବା ମୋ ପକ୍ଷରେ ଅସମ୍ଭବ ହେଉଛି । କେମିତି ଚଳିବି ?

ଅବୈଧ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଯୁବତୀ ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ଅବୈଧ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇଗଲା । ଫଳରେ ଅନେକ ଅବାଞ୍ଛିତ ଗର୍ଭ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ଘରେ କୌଣସି ପୁରୁଷ ନଥିବାରୁ ବିଧବାମାନେ ସହଜରେ ଏହି ପ୍ରକାର ଆକ୍ରମଣର ଶିକାର ହେଲେ। ସେମାନେ ତାଙ୍କର ପୁରୁଷ ସମ୍ପର୍କୀୟ, ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କଠାରୁ ଅନେକ ସାନ୍ତ୍ୱନା ପାଇଥା'ନ୍ତି । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ସମ୍ପର୍କରେ ନିବିଡ଼ତା ଆସେ ଓ ତାହା ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଆଡ଼କୁ ଯାଏ । କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ କୃତଜ୍ଞ ହୋଇ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତି, ଆଉ କିଛି ଭାବନ୍ତି ଯେ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରିବ । କେତେଜଣ ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତି ।

ପଇଁତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ପ ନିଜ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇବା ପରେ ନିଜ ଦିଅର ସହ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଥିଲେ । ସେ ଆଶା କରୁଥିଲେ ଯେ ଦିଅର ବାହା ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ଓ ତାଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବେ । ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଚାଷ କରିବା ପାଇଁ ସେ ପାଇଥିବା ସବୁ କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ତାଙ୍କ ଦିଅରଙ୍କୁ ଦେଇଦେଲେ । ପରେ ଯେତେବେଳେ ସେ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ, ସେତେବେଳେ ଦିଅର ତାଙ୍କୁ ବାହା ହେବା ପାଇଁ ମନା କରିଦେଲେ । ତାଙ୍କ ଗର୍ଭର ସନ୍ତାନକୁ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କଲେନାହିଁ । ପରେ ଦିଅର ତାଙ୍କୁ ଅନେକ କଷ୍ଟ ଦେଇ ଘରୁ ବାହାର କରିଦେଲେ ।

ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇବାରେ ସମସ୍ୟା

ବାତ୍ୟା ପରେ ବିଧବା ହୋଇଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ବିଧବା ଭତ୍ତା ପାଇବାରେ ଅନେକ ଅସୁବିଧା ହେଲା । ଯେଉଁମାନେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୀମାରେଖା ତଳେ ଥିଲେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିପୂରଣ ଥିଲା ୧୦,୦୦୦·୦୦ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଟଙ୍କା ପାଇବା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ଲମ୍ବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ସେମାନେ ବହୁତ ଅସୁବିଧା ଭୋଗିଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କହିବାକୁ କେହି ନଥିବାରୁ ସରକାରୀ ଲୋକମାନେ ତାଙ୍କ କଥାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଶୀଘ୍ର କାମ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଲାଞ୍ଚ ମାଗିଲେ । ପାଉଥିବା କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କାର କିଛି ଅଂଶ ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଲା ।

ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ଜଣେ ବିଧବା କୁହନ୍ତି,

ସେ କ୍ଷତିପୂରଣ ବାବଦରେ ୧୦,୦୦୦·୦୦ ପାଇବା କଥା । ଏହା ପାଇବା ପାଇଁ ସେ ସରପଞ୍ଚଙ୍କୁ ୧୫୦୦·୦୦ ଦେଇଥିଲେ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କହିଥିଲେ ଯେ ପୂରା ଟଙ୍କା ପାଇବା ପରେ ସେଥିରୁ ୩୦୦୦·୦୦ ଦେବେ । ସରପଞ୍ଚ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କଲାନାହିଁ ଓ ପର ନିର୍ବାଚନରେ ହାରିଗଲା । ଟଙ୍କା ପାଇବାରେ ସେ ବିଧବାଙ୍କୁ କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ କଲାନାହିଁ କିମ୍ବା ଆଗରୁ ନେଇଥିବା ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଫେରାଇଲା ନାହିଁ । ଏବେ ସେ ମହିଳା ଟଙ୍କା ପାଇବାର ଆଶା ଛାଡ଼ି ଦେଇଛନ୍ତି । ସେ କୁହନ୍ତି, ମତେ ଆଉ ଟଙ୍କା ମିଳିବ କି ନାହିଁ କେଜାଣି । ଏପଟେ ମୋର ୧୫୦୦·୦୦ ମଧ୍ୟ ସରପଞ୍ଚ ଦେଉନାହିଁ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ

- ✓ ପ୍ରତି ଲୋକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି ।
- ✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରତି ଲୋକ ଅଲଗା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଥା'ନ୍ତି ।
- ✓ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଯେକୌଣସି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।
- ✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଅଳ୍ପ କିଛି ସପ୍ତାହ ପରେ ପ୍ରକୃତ ଦୁଃଖ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।
- ✓ ଉତ୍ତରଜୀବୀମାନେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ଅନେକ ଅସୁବିଧାର ସାମନା କରିଥା'ନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୁସ୍ଥ ହେବାର ବାଟ

ଅନେକ ଲୋକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଅଳ୍ପ ଦିନ ଭିତରେ ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝି ପୁଣି ଥରେ ନିଜକୁ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କମିବାରେ ଲାଗେ । କିଛି ସପ୍ତାହ/ମାସ ପରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସ୍ମୃତି ମନରେ ରହିଥିଲେ ବି ସେମାନେ ଜୀବନରେ ଆଗେଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ଆପଣ ନିଜ ପାଇଁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ କିଛି କରିପାରିବେ । ଏସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ, ପରିବାରର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କିମ୍ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ହୋଇପାରେ । ଏଠାରେ ଆମେ ତିନୋଟିଯାକ ସ୍ତରକୁ ଦେଖିବା ।

ଆପଣ କିପରି ସୁସ୍ଥ ହେବେ ?

ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ତଳଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ନେଇପାରିବେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା

ନିଜ ଚାରିପଟର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

କିଛି ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଆସିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ କିଛି ହୋଇଛି ଏବଂ ଆଗ ଅପେକ୍ଷା ଅନେକ କିଛି ବଦଳିଯାଇଛି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିନଥା'ନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଏଭଳି ଗ୍ରହଣ ନକରିବା ଭଲ । କିନ୍ତୁ ଗ୍ରହଣ ନକଲେ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ସେତିକି ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିବ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଗୋଟିଏ ଲୋକର ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ସେ ମାନିବା ଦରକାର । ତାହେଲେ ସେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ । କିନ୍ତୁ ନମାନିଲେ ଶରୀରରେ କିଛି ବିକୃତି ଆସିପାରେ ବା ଅକ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ଆସିପାରେ । **ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି କିଛି ଘଟଣା ଜୀବନକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇଛି ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବା ।** ସୁସ୍ଥ ହେବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଚବିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ସ

ମହାବାତ୍ୟାରେ ସ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ସେ କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରିଲେନାହିଁ ଓ ସବୁବେଳେ ଭାବୁଥିଲେ ଯେ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଫେରିଆସିବେ । ସେ ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପୂଜା କରିବାରେ ଲାଗିଥିଲେ । ବ୍ରତ, ପୂଜା କରିବା ପାଇଁ ସେ ତାଙ୍କର ସବୁ ଗହଣା ବିକି ଦେଲେ, ଯାହା ଅଳ୍ପ କିଛି ସଞ୍ଚିଥିଲେ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଦେଲେ । ସେ ଆସି ମମତାଗୃହରେ ରହିବାକୁ ମଧ୍ୟ ରାଜି ହେଲେନାହିଁ । ସେ କହୁଥିଲେ, ସେଠି ସବୁ ବିଧବାମାନେ ରହୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ତ ବିଧବା ନୁହେଁ । ମୁଁ କାହିଁକି ସେଠି ରହିବି ? ଏପରିକି ସେ କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ନେବାକୁ ମଧ୍ୟ ରାଜି ହେଲେନାହିଁ । ସେତେବେଳେ ସ୍ନେହକର୍ମୀ ଜଣକ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେ ସେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ସେ ମନ୍ଦିର ପୂଜାରୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଲେ । ପରଦିନ ସ ସେତେବେଳେ ମନ୍ଦିର ଆସିଲେ ପୂଜାରୀ ତାଙ୍କୁ କହିଲେ, ଗତ ରାତିରେ ସେ (ପୂଜାରୀ) ଗୋଟିଏ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିଲେ । ସେଥିରେ ଭଗବାନ ତାଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ସ'ଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ମରି ଯାଇଛନ୍ତି । ଏକଥା ସ'ଙ୍କୁ ବହୁତ ଜୋର ଆଘାତ ଦେଲା । କିନ୍ତୁ ସେ କଥାଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ । ତା'ପରେ ସେ କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ନେଇ ତାଙ୍କ ନଣନ୍ଦମାନଙ୍କ ବାହାଘର କଲେ ।

ନିଜର ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତୁ

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିଷୟରେ ନିଜର ଭାବନା ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଯଦି ସମ୍ଭବ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ଏହା ଫଳରେ ଭିତରେ ଜମି ରହିଥିବା ଆବେଗ ବାହାରି ଆସିବ ଓ ନିଜକୁ ହାଲୁକା ଲାଗିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ଲାଗୁଛି ପ୍ରଥମେ ନିଜେ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଥରେ ଏହା ଜାଣିଗଲେ ଆପଣଙ୍କ କେହି ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଆପଣ ଏହା କହିପାରିବେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଦୁଃଖ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନିଜର ଦୁର୍ବଳତା ବୋଲି ଭାବି ଭିତରେ ଦବାଇଦେଲେ ଚିକିତ୍ସାରେ ବାଧା ଆସିବ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଗୋଟିଏ ପ୍ରେସର କୁକରର ସେଫ୍‌ଟି ଭାଲ୍‌ବ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରେସର କୁକର ଭିତରର ଅଧିକା ଚାପକୁ ସେଫ୍‌ଟି ଭାଲ୍‌ବ ବାହାର କରିଦିଏ । ନହେଲେ ପ୍ରେସର କୁକରଟି ଫାଟି ଯାଇପାରେ । ଭିତରର ଚାପକୁ ଏହା ମଝିରେ ମଝିରେ ଦରକାର ଅନୁସାରେ ଛାଡ଼େ ଓ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିହୁଏ ।

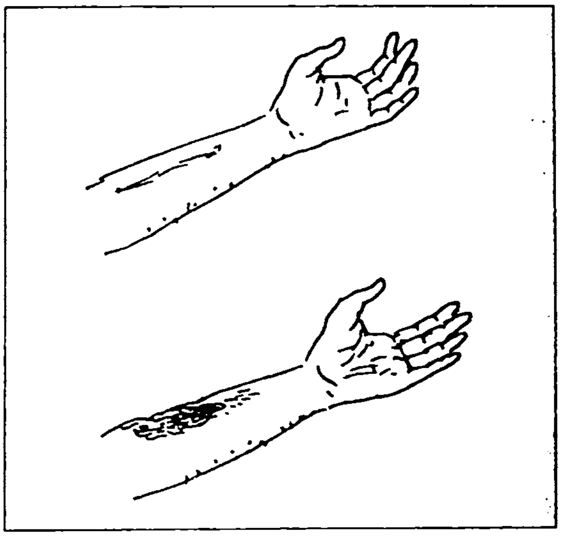
ଭିତରର ଉତ୍ତେଜନା, କଷ୍ଟ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଅନ୍ୟ ଆବେଗକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାହାର କରିଦେବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମୃତ୍ୟୁ, ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା, ଧନସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟ ହେବା ବାହାରକୁ ଜଣାପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଆବେଗ ବାହାରକୁ ଦେଖା ଯାଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିବା ବହୁତ ସାଧାରଣ କଥା । **ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ସାମନା କରିଥିବା କୌଣସି ଲୋକ ଏଥିରୁ ଛାଡ଼ ପାଇନଥା'ନ୍ତି** ।

ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଆପଣ କ୍ଷତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ, ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନ ଓ ପୂରା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିପାରିବେ ।

ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ନେଇ ଦେଖିବା । କୌଣସି ଲୋକର କିଛି ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାହା ଶୁଖିଯାଏ । କାରଣ ଶରୀରର ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହେବାର ଦକ୍ଷତା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରାରେ ବେଶ୍ ସମୟ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ସେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କିଛି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା (ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଖଣ୍ଡିଆ ଧୋଇଦେବା, ଖଣ୍ଡିଆକୁ ଗୋଟିଏ ସଫା କନାରେ ବାନ୍ଧିଦେବା) କରନ୍ତି ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ ଆହୁରି ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେବେ । ତେଣୁ ତାଙ୍କର କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ କମିଯିବ ।

କିନ୍ତୁ ଯଦି ଖଣ୍ଡିଆକୁ କିଛି କରାନଯାଏ, ତେବେ ତାହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯିବ ଓ ଶୁଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିବ । ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଦାଗ ରହିଯିବ । ବେଳେ ବେଳେ ସେହି ଅଙ୍ଗ ଅଚଳ ବି ହୋଇ ଯାଇପାରେ ।

ଅବଶ୍ୟ ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାଗ ରହିଯିବ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରଥମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଳ୍ପ ଦାଗ ରହେ ଓ ଅଙ୍ଗ ଅଚଳ ହେବନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଦ୍ୱିତୀୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାଗ ବେଶ୍ ଗହୀର ହେବ ଓ ଅଙ୍ଗ ଅଚଳ ବି ହୋଇ ଯାଇପାରେ ।

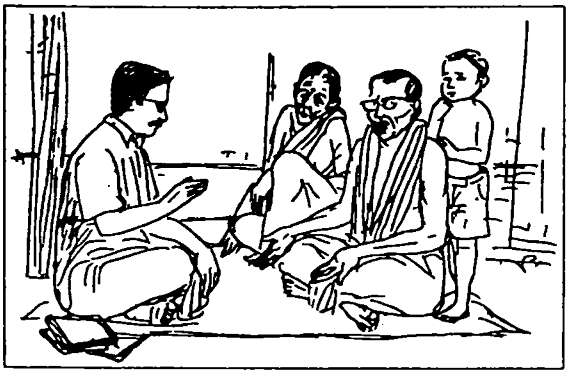


ସେହିଭଳି କ୍ଷତି ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଯୋଗୁ କିଛି ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସେ । ନିଜର କଷ୍ଟ କମାଇବା ପାଇଁ ଏସବୁକୁ କାହା ଆଗରେ କହିବା ଦରକାର ! କହିବା ଫଳରେ ଏହା ଖଣ୍ଡିଆ ଉପରେ ଔଷଧ ଲଗାଇ କନା ପଟି ଦେବା ଭଳି କଥା ହୁଏ । ଏଥିରେ ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏନାହିଁ ଓ ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ ରହେ । ବାଣ୍ଟିବାର ସୁଯୋଗ ନମିଳିଲେ ଏସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମନରେ ଗୋଟିଏ ଗଭୀର ଛାପ ଛାଡ଼ିଦିଏ । ତେଣୁ ନିଜର ଦୁଃଖ, କଷ୍ଟ, ଭାବନାକୁ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ କହିଦେବା ବହୁତ ଜରୁରୀ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ଏହି ଭାବନାକୁ ନିଜ ପରିବାର ଭିତରେ ବାଣ୍ଟିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ

ଚାରିପାଖର ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ମାନସିକ ସହାୟତା ଯୋଗୁ ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିବେ । ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିବା ପାଇଁ ସାମାଜିକ ସହାୟତା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯେକୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଏହି ସହାୟତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ।



ଏହାର ଗୋଟିଏ ବାଟ ହେଉଛନ୍ତି ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀ ।[୧୦] ସେମାନେ ହିଁ ଏହିଭଳି ସହାୟତା ଦେଇ ପାରିବେ । ସେମାନଙ୍କ ସହ କିଛି ସମୟ ବସନ୍ତୁ ଓ ନିଜର ଭାବନା ତାଙ୍କ ସହ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ । ଆପଣ ଯେତେ ଅଧିକା ତାଙ୍କ ସହ ମିଶିବେ ଓ ନିଜର ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିବେ ଆପଣଙ୍କ ଦୁଃଖ ସେତେ କମିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ଗୋଟିଏ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ି ହୋଇଯିବ ଓ ସେମାନେ ଅସୁବିଧାକୁ ସାମନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ନିଜ ଅଞ୍ଚଳର ତଥା ଅନ୍ୟ ଜାଗାରେ ରହୁଥିବା ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଜରୁରୀ । ନିଜ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମିଶିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଏକାଠି ମିଶି କାମ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଆଗ୍ରହର ପ୍ରକାଶ

ଆପଣଙ୍କ ସମୟକୁ କିଛି ଫଳପ୍ରଦ କାମରେ ଲଗାଇବା ବହୁତ ଜରୁରୀ । ଆପଣ ଯେତେ ଅଧିକ କାମରେ ସାମିଲ ହେବେ, ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନଧାରା ସେତେ ଅଧିକ ସାଧାରଣ ହେବ । ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି କିଛି ହାଲୁକା କାମରେ ଲଗାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରିବେ । ଏହା କଲେ ଆପଣ ଆଗର ଜୀବନଧାରାକୁ ଫେରିଯାଇ ପାରିବେ । ମାନସିକ ଆବେଗ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ସବୁଠାରୁ ଭଲ ବାଟ ହେଉଛି ପୁରୁଣା ଜୀବନଧାରାକୁ ଫେରିଯିବା ।

ସତେଇଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ଜଣେ ବିଧବା ଙ୍କୁ ରୋଷେଇ କରିବା ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗେ । ମମତାଗୃହରେ ସେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ରାନ୍ଧିବାରେ ଲାଗିଲେ । ଏହା ଫଳରେ ତାଙ୍କୁ ବେଶ୍ ଭଲ ଲାଗିଲା । "ମତେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ । ଏଠି ମତେ ଭଲ ଲାଗୁଛି ।"

ନିଜର ଧାର୍ମିକ ପ୍ରଥା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ

ଧାର୍ମିକ ବିଶ୍ୱାସ, ଯେକୌଣସି ଉଚ୍ଚତର ଶକ୍ତିରେ ଭରସା କରିବା ଆମ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଅଂଶ । ବିପଦ ସମୟରେ ଏହା ଆମକୁ ବହୁତ ସାହସ ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ସାମୂହିକ ଶୋକ, ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା, ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଆଦି ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ସକ୍ରିୟ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କର ଯେକୌଣସି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଥିଲେ ବି ଆପଣ ତାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଦେବ ଓ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

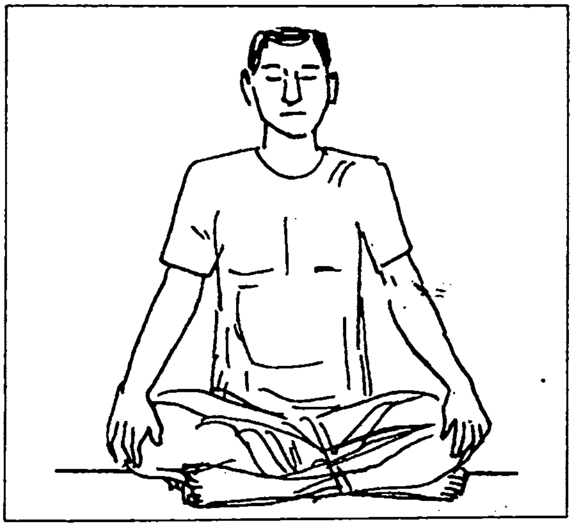
Digitized by srujanika@gmail.com

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ସ୍ନେହକର୍ମୀମାନେ ମମତାଗୃହରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଶୋକ ସଭା, କୀର୍ତ୍ତନ, ଭଜନ ଆଦିରେ ସାମିଲ କରୁଥିଲେ । ଦେଖା ଯାଇଥିଲା ଯେ ସେଠାରେ ଥିବା ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଗୀତା ଓ ଅନ୍ୟ ଧର୍ମପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲା ।

ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ

ଉତ୍ତେଜନାର ବିପରୀତ ହେଉଛି ବିଶ୍ରାମ । ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ । ମାନସିକ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ତଳେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

କିପରି କରିବେ: ଚକା ପକାଇ ବସନ୍ତୁ ଓ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ଲମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେଇ ଭିତରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ ଓ ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ୫-୧୦ ମିନିଟ ପାଇଁ ଏହିଭଳି କରନ୍ତୁ । ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।



ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଜରୁରୀ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ଦିନବେଳା ବି କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ଖେଳିବା, ପଢ଼ିବା, ଗୀତ ଶୁଣିବା, ବାତ୍ୟା ବିଷୟରେ ଗୀତ ଶୁଣିବା, ଭଜନ, କୀର୍ତ୍ତନ କରିବା, ଧର୍ମ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ଭଳି କିଛି ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରନ୍ତୁ । ଏସବୁ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ମମତାଗୃହରେ ସ୍ନେହକର୍ମୀ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କ୍ୟାରମ, ଲୁଡୋ ଖେଳିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, କୀର୍ତ୍ତନ କରିବା ଭଳି କାମରେ ସାମିଲ କରୁଥିଲେ । ପିଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଚିତ୍ର କରିବା, ନାଚ କରିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ମାଟିରେ ମୂର୍ତ୍ତି ଗଢ଼ିବା ଭଳି କାମ କରାଉଥିଲେ । ଏସବୁ କାମ କେବଳ ପିଲା ନୁହେଁ, ବଡ଼ଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲା ।

ସକାରାତ୍ମକ ଜୀବନଧାରା ବାଛନ୍ତୁ

ନିଜର ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସକାରାତ୍ମକ ଜୀବନଧାରା ବାଛିବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିପାଇଁ

- ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଆଠଘଣ୍ଟା ଶୁଅନ୍ତୁ । ଦରକାର ହେଲେ ଦିନବେଳେ ବି ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଧୂମ ପାନ, ମଦ ଭଳି ନିଶାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ହୋଇ ଖେଳନ୍ତୁ, ପଢ଼ନ୍ତୁ, ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ, ଭଜନ, କୀର୍ତ୍ତନ ଆଦି କରନ୍ତୁ ।

- ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଠିକରେ ଖାଆନ୍ତୁ । ବିଶେଷ କରି ସକାଳ ଜଳଖିଆ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଆପଣ କିଛି ସପ୍ତାହ/ମାସ ପାଇଁ ପୂରା ଦକ୍ଷତାର ସହ କାମ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ମନକୁ କିଛି ଫଳପ୍ରଦ କାମରେ ଲଗାନ୍ତୁ । କିଛି ଗୋଟିଏ କାମରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ଓ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।

ଉପରର ସାତୋଟି ବାଟରେ ଆପଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ସାଧାରଣ ଜୀବନକୁ ଫେରି ଆସିପାରିବେ । ତଳେ ଏବିଷୟରେ କିଛି ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କିଛି କାମ ଆପଣ କରିପାରିବେ, ଯଦି

➢ **ରାତିରେ ଶୋଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି:**

- ଶୋଇବା ଆଗରୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବାର ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସହ କିଛି ସମୟ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ଦିନର ଭଲ କଥାଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟ ସହ ବାଣ୍ଟନ୍ତୁ ।
- କିଛି ବହି ପଢ଼ନ୍ତୁ ।
- ଯଦି କିଛି ଜିନିଷ ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ କରୁଛି, ତେବେ ଏବିଷୟରେ କାହା ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛି ସମୟ ଚାଲନ୍ତୁ ।
- ଶୋଇବା ଆଗରୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ।

➢ **ଯଦି ସବୁବେଳେ ହାଲିଆ ଲାଗୁଛି:**

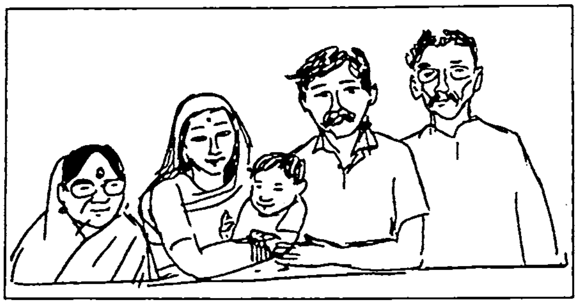
- ରାତିରେ ଭଲ କରି ଶୁଅନ୍ତୁ ।
- ଦିପହର ଖାଇବା ପରେ କିଛି ସମୟ ଶୁଅନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ କ୍ରମ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।
- କିଛି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
- ଭଲ କରି ଖାଆନ୍ତୁ । ବିଶେଷ କରି ସକାଳ ଜଳଖିଆ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଦିନ ସାରା ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
- ଗୀତ ଶୁଣିବା, ଖେଳିବା ଭଳି ମନକୁ ଖୁସି କରିବା ଭଳି କିଛି କାମ ପ୍ରତିଦିନ କରନ୍ତୁ ।

ପାରିବାରିକ ଚେଷ୍ଟା

ପ୍ରତି ଲୋକ ପାଇଁ ତା' ପରିବାର ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସହାୟତା । ମାନସିକ ଚାପ ଥିବା ବେଳେ ପରିବାର ହିଁ ତା'ର ଯତ୍ନ ନେଇଥାଏ ।

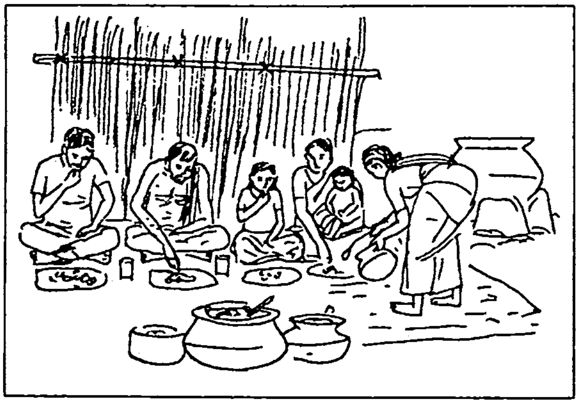
ପରିବାରର ସୁସ୍ଥତା ଆଣିବା ପାଇଁ କିଛି ପଦକ୍ଷେପ

➢ ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ରୁହନ୍ତୁ । ମହିଳା ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଦୂର ଜାଗାକୁ ପଠାନ୍ତୁନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଓ ଆପଣ ଉଭୟଙ୍କର ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା ବଢ଼ିଯିବ । ଏକାଠି ବସି କ୍ଷୟକ୍ଷତି ବିଷୟରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ବାପା ମା', ପିଲା, ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କୁ ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିବ । ଅନ୍ୟ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।



➢ ଘରର କେହି ମରି ଯାଇଥିଲେ ତାଙ୍କ ଫଟୋ ରଖି ଭଜନ, ପୂଜା କରନ୍ତୁ ।

➢ ପୂରା ପରିବାର ମିଶି କୌଣସି ତୀର୍ଥସ୍ଥାନ ବୁଲିଯିବା, ପିଲାଙ୍କ ସହ ଖେଳିବା ଭଳି ମନଖୁସି କରିବା ପାଇଁ କିଛି କାମ କରନ୍ତୁ ।



➢ ଘରେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ଖାଆନ୍ତୁ । ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ, କିଛି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ । ଏସବୁ କଲେ ଶୀଘ୍ର ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଫେରିଆସିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

➢ ପରିବାରରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆଗର ଦିନ ଫେରାଇ ଆଣନ୍ତୁ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା

କ୍ଷତିପୂରଣ

କ୍ଷତିପୂରଣ ବିଷୟରେ କିଛି କରିବା ଉଭୟ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ବହୁତ କଷ୍ଟକର କଥା । ବିଶେଷ କରି ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଏକା ଏସବୁ କରିବାକୁ ପଡୁଥାଏ ତେବେ ଏସବୁ କରିବା ବହୁତ ବିରକ୍ତିକର । ଆପଣଙ୍କୁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ପଇସା ଓ ଅନ୍ୟ ସହାୟତା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେବ । ବେଳେ ବେଳେ ଏଥିପାଇଁ ବେଶ୍ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗିପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ହତାଶ ବି ଲାଗିପାରେ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଆପଣଙ୍କ ମନର ଭାବନାକୁ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ସେମାନେ ବୁଝି ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । **ମନେରଖନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଆପଣ ଏକଲା ନୁହନ୍ତି ।** ଅନେକ ସମୟରେ ଆପଣ ଯେତିକି କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇବା କଥା ସେତିକି ପାଇ ନପାରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ରାଗ ଲାଗିପାରେ ଓ ଆପଣ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଏଭଳି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ସେଥିପାଇଁ ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ତାଙ୍କ ସହ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଏହା ଫଳରେ ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ ହାଲୁକା ଲାଗିବ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ବି ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଏରସମାରେ ବିଧବାମାନେ କ୍ଷତିପୂରଣ ପାଇବାରେ ବହୁତ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଲାଞ୍ଚ କାରବାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ଏଥିରେ ସ୍ନେହକର୍ମୀମାନେ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲେ ।

ଉଦ୍ଧାର ଓ ରିଲିଫ କାମରେ ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତୁ । ଏହା ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

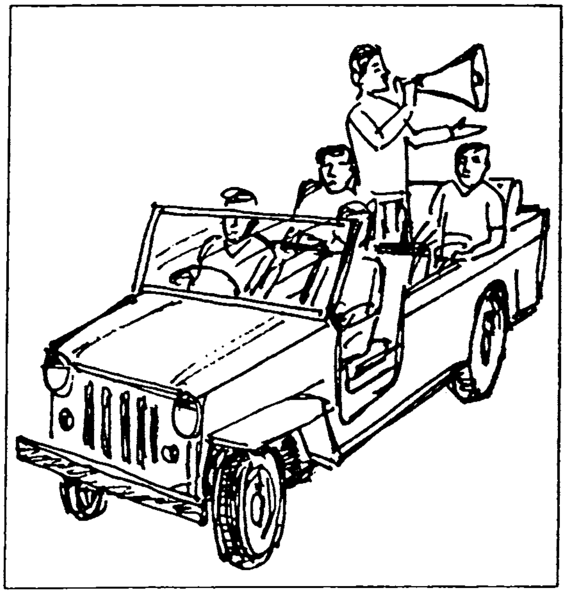
ଶାରୀରିକ ଆଘାତ ପାଇନଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଅଳିଆ ସଫା କରିବା, ଲୋକଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଜାଗାକୁ ନେବା, ବୟସ୍କ ଓ ଅକ୍ଷମମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ସେମାନଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ଦେବା, ଶବ ଉଠାଇବା ଭଳି କିଛି କାମରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

ସାମୁହିକ ଶୋକସଭା, ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଆଦି ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ସଭା

ଦଳଗତ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗ ନେଇ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ କି ପ୍ରକାର ପଦକ୍ଷେପ ନିଆ ଯାଇପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଏସବୁ ଫଳରେ ଆପଣ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବେ ଓ ଜୀବନକୁ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ପାଇଁ ବାଟ ବାହାର କରିବେ ।

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିଷୟରେ ସଠିକ ସୂଚନା ଶୁଣନ୍ତୁ ଓ ସେସବୁକୁ ପୋଷ୍ଟର, ପ୍ଲାକାର୍ଡ, ଡାକବାଡ଼ି ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରଚାର କରନ୍ତୁ ।



Digitized by srujanika@gmail.com

ଗୋଟିଏ ସ୍ନେହୀ ପରିବାର/ପଡ଼ୋଶୀ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀ ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ପରିବାରର ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ନେହଶୀଳ ପଡ଼ୋଶୀ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ପ୍ରତି ଲୋକ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବେ ଓ ନିଜ ନିଜର ଭଲ ମନ୍ଦରେ ସାମିଲ ହେଉଥିବେ ।

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ମମତାଗୃହ ଭଙ୍ଗା ହେଲା ପରେ ଲୋକମାନେ ନିଜ ନିଜ ଘରେ ରହିବାକୁ ଗଲେ । ଏମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଭାବଗତ ବନ୍ଧନ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରା ଯାଇଥିଲା । ଫଳରେ ଲୋକମାନେ ପିତୃମାତୃହରା, ଭିନ୍ନକ୍ଷମ, ବୟସ୍କ, ବିଧବା ଭଳି ଅସହାୟ ଲୋକଙ୍କୁ ସହାୟତା ଦେଇପାରିବେ ।

ଅସ୍ଥାୟୀ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରୁ ନିଜ ଘରକୁ ଫେରିଲା ପରେ ବାତ୍ୟାରେ ବାପା ମା'ଙ୍କୁ ହରାଇଥିବା ଅଠର ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ସ ତାଙ୍କର ସାବତ ଭଉଣୀ ଓ ଭିଣୋଇଙ୍କ ସହ ରହୁଥିଲେ । ସେ ସେଠାରେ ରହିବା ଯୋଗୁ ଆଉ ସ୍କୁଲ ଯାଇପାରିଲେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଘର କାମ କଲେ । ଭଉଣୀ ନଥିବା ବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାଙ୍କ ଭିଣୋଇ ତାଙ୍କୁ ଖରାପ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଏପରିକି ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ମଧ୍ୟ ଦେବାକୁ ଲାଗିଲେ । ସେ କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ମାରି ନେବା ପାଇଁ ସ'ଙ୍କୁ ବାହା ହେବାର ଲୋଭ ଦେଖାଇଲେ । ସେ ତାଙ୍କ ଭିଣୋଇଙ୍କ ସହ ଶାରୀରିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ ମନା କରିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ଦେଲେ ଓ ହଇରାଣ କଲେ । ଏହି ସମୟରେ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଦଳର ଲୋକମାନେ ସ'ଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଗାଁକୁ ନେଲେ ଓ ଜଣଙ୍କ ଘରେ ରଖାଇଲେ । ଗାଁ ଲୋକ ଏକାଠି ହୋଇ ସ୍ଥିର କଲେ ଯେ ସ ଆଉ ତାଙ୍କ ଭଉଣୀଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବେନାହିଁ । ସେମାନେ ତାଙ୍କର ବାହାଘର ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଡ଼ କଲେ । କାଳେ ସ'ଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ତାଙ୍କର କ୍ଷତିପୂରଣ ଟଙ୍କା ନେଇ ଯାଇ ତାଙ୍କୁ ଠକିଦେବେ, ସେଥିପାଇଁ ଗାଁ ଲୋକ ବସି ସ ଓ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ରାଜି କରାଇଲେ ଯେ ଆସନ୍ତା ଦଶ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ସେ କିମ୍ବା ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ବ୍ୟାଙ୍କରେ ଥିବା ଟଙ୍କା କାଢ଼ିପାରିବେ ନାହିଁ । କେବଳ ଗୋଷ୍ଠୀ ଲୋକଙ୍କ ସହାୟତାରେ ହିଁ ସ ବାହା ହୋଇ ସୁଖରେ ରହିପାରିଲେ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର କିଛି ସପ୍ତାହ/ମାସ ପରେ ତା'ର ଚିହ୍ନ ରହିଥିଲେ ବି ଏହା ଜଣକୁ ଆଗେଇବାରେ ଅଟକାଏ ନାହିଁ ।

✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିଷୟରେ ନିଜର ଅନୁଭୂତି ଓ ଭାବନା କହିଦେବା ଜରୁରୀ ।

✓ କାମ ଆରମ୍ଭ କରି ପୁଣି ଥରେ ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନକୁ ଫେରିବା ଜରୁରୀ ।

✓ ସାମୁହିକ ଶୋକ, ଶ୍ରାଦ୍ଧ, ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ଓ ସେଥିରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ ।

✓ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ ଓ କିଛି ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରନ୍ତୁ ।

✓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର ଏବଂ ରିଲିଫ କାମରେ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ।

✓ ଗୋଟିଏ ସ୍ନେହୀ ସମାଜ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦଳ

ଯେକୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ କିଛି ଲୋକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଏମାନେ ହେଲେ ଶିଶୁ, ମହିଳା, ବୟସ୍କ ଲୋକ ଏବଂ ଅକ୍ଷମ । ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ଦରକାର । ଏବେ ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କିଛି ଦେଖିବା ।

ଛୋଟ ପିଲା

ପିଲାର ମନ ଏତେ ବିକଶିତ ହୋଇନଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ବଡ଼ଙ୍କ ଭଳି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିପାରିନ୍ତି ନାହିଁ । ଛୋଟ ପିଲାଟିଏ ଡରିଯାଏ ଓ ଜଣେ ବଡ଼ଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ଏହାର ସମାଧାନ ଖୋଜିଥାଏ । କାରଣ ଆଉ କିଛି ବାଟ ଥାଇପାରେ ବୋଲି ସେ ଭାବିପାରେ ନାହିଁ । ସେ ବଡ଼ଙ୍କ ଉପରେ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାବରେ ନିର୍ଭର କରେ । ବାତ୍ୟା, ଝଡ଼, ବନ୍ୟା ଭଳି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିଷୟରେ ପିଲା ସଠିକ କିଛି ଭାବିପାରେ ନାହିଁ । ସେ ହଜିଗଲା ଭଳି ଅନୁଭବ କରେ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବେଳେ ଅନ୍ଧାର ହୋଇଯିବା, ଜୋର ଶବ୍ଦ ହେବା, ଗଣ୍ଡଗୋଳ, ହଇଚଇ, ଘରଦ୍ୱାର ଭାଙ୍ଗିଯିବା, ମା', ବାପା, ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯିବା, ଖାଇବା ପିଇବାକୁ ନମିଳିବା, ଶୀତ ଲାଗିବା ଭଳି ଅନେକ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ବଡ଼ଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

➢ **ଅତି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା**

- କାନ୍ଦିବା
- ପରିଚିତ ବଡ଼ଲୋକଙ୍କୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବା

➢ ପରେ ସେମାନେ ପ୍ରାୟ

- ବହୁତ ଜୋରରେ କାନ୍ଦନ୍ତି ।

- ଚିହ୍ନା ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ପୁଣି ଥରେ ଅଲଗା ହୋଇଯିବା ଭୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରନ୍ତି ।
- କୌଣସି ବଡ଼ଠାରୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଓ ସ୍ନେହ ଆଦର ନପାଇ ଉଦାସୀନ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକରେ ନିଦ ହୁଏନାହିଁ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ବିଗିଡ଼ିଯାଏ ।
- ସେମାନଙ୍କ ବୟସ ତୁଳନାରେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ତିନି ବର୍ଷର ପିଲାଟିଏ କଥା ନକହି କାଖ ହେବା ପାଇଁ ଓ ବର୍ଷକର ଛୁଆ ଭଳି ଖାଇବାକୁ ଜିଦି କରେ କିମ୍ବା ଆଠ ବର୍ଷର ପିଲାଟିଏ ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍କୁଲ ଯାଉଥିବା ପିଲାଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଏହିପରି ହୋଇପାରେ

- ରାତିରେ ଡର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିଷୟରେ ବାରମ୍ବାର ଗପନ୍ତି । ଘଟଣା ବିଷୟରେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ପାରନ୍ତିନାହିଁ ।

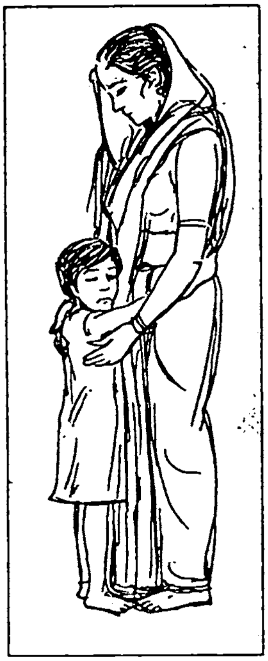
ଆଠ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବ ମହାବାତ୍ୟାରେ ତା'ର ବାପାଙ୍କୁ ହରାଇ ରାତିରେ ଭଲରେ ଶୋଇ ପାରେନାହିଁ । ରାତିରେ ସେ ଡର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଛି । ବାପା ବାପା କହି ଜୋରରେ ଚିତ୍କାର କରି ନିଦରୁ ଉଠିପଡୁଛି ଓ ଦୌଡ଼ି ପଳାଉଛି । ତାକୁ ଜୋର କରି ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ପଡୁଛି ।

- ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା, ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ଆଦି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।
- ସ୍କୁଲ ଯିବା ପାଇଁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତିନାହିଁ । ହଜିଯିବା ଭୟରେ ବଡ଼ଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବି ଛାଡ଼ନ୍ତିନାହିଁ ।
- ବିପର୍ଯ୍ୟୟ କଥା ସବୁବେଳେ ଭାବିବା ଫଳରେ ପାଠରେ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ନଅ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ମ ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ନିଜକୁ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଖାପ ଖୁଆଇ ପାରିଥିଲା । ସେ ତା'ର ନିତିଦିନିଆ କାମ ଠିକରେ କରୁଥିଲା, ସ୍କୁଲ ଯାଉଥିଲା ଓ ଘରେ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ହଠାତ ତା'ର ପାଠପଢ଼ା ବହୁତ କମିଗଲା । ସ୍କୁଲ ପାଠ କରିବାରେ ତା'ର ଆଉ ଆଗ୍ରହ ରହିଲାନାହିଁ । ଶିକ୍ଷକ ଭାବିଲେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ କ୍ଷତି ହୋଇଥିବା ପିଲାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସାଧାରଣ । କିନ୍ତୁ ମ ଆଉ ପାଠରେ ମୋଟେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇଲା ନାହିଁ ଓ ଶେଷରେ ସ୍କୁଲ ଛାଡ଼ିଦେଲା । ସେ ବେଶ୍ ବୁଦ୍ଧିମତୀ ଥିବାରୁ ତା'ର ବାପା କିନ୍ତୁ ତାକୁ ସ୍କୁଲକୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ ବହୁତ ଆଗ୍ରହୀ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏହାର କାରଣ କେହି ଜାଣିପାରିଲେ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତରେ ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରଥମ ହେବା ପାଇଁ ମ'ର ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ସହ ସବୁବେଳେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଲାଗୁଥିଲା । ବାତ୍ୟାରେ କିନ୍ତୁ ସେ ସାଙ୍ଗର ପୂରା ପରିବାର ଭାସି ଯାଇଥିଲେ ।

- ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧିବା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ଦେହ ହାତ ନଚଳିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।
- ନିଜର ପାଖଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଦାୟୀ କରନ୍ତି ଓ ଦୁଃଖିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ବହୁତ ଚୁପଚାପ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ନିଦ କମିଯାଏ ଓ ଭୋକ ହୁଏନାହିଁ ।
- ଯାହା ଘଟିଗଲା ସେଥିପାଇଁ ବହୁତ ରାଗିଯାଆନ୍ତି । ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହେବା, କଳି କରିବା, ମିଛ କହିବା, ବଡ଼ଙ୍କ କଥା ନମାନିବା, ବେଳେ ବେଳେ ଚୋରୀ କରିବା ଭଳି ଖରାପ ଗୁଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

କିପରି ସହାୟତା କରିବେ



ପିଲା ଏଭଳି ବ୍ୟବହାର କାହିଁକି କରୁଛି ସେ ନିଜେ ବୁଝି ପାରେନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ବାପା ମା' ଓ ବଡ଼ଙ୍କୁ ଏହାର କାରଣ ବୁଝି ପିଲାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର । ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ପିଲା ଭିତରେ ସୁରକ୍ଷା ଭାବନା ଆଣିବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ସ୍ନେହର ସମ୍ପର୍କ ବଢ଼ାଇବା ।

ତଳ ଲିଖିତ ବାଟରେ ସହାୟତା ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ।

- ପିଲାକୁ ତା'ର ମା', ସାଙ୍ଗ, ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ଭଳି ପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କ ସହ ରହିବାକୁ ଦେବା ।

ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଅନେକ ପିଲା ଅନାଥ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ମମତାଗୃହରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପାଳିତା ମା' ବଛା ଯାଇଥିଲା । ଏହି ପାଳିତା ମା'ମାନେ ପୁଣି ବାତ୍ୟାରେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାକୁ ହରାଇଥିଲେ ।

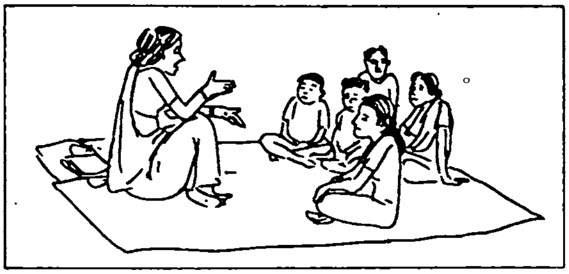
ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଖୁସିରେ ଏହି ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ
ମହାବାତ୍ୟାରେ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ର ଓ ବାର ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ସ ସେମାନଙ୍କ ବାପା ମା'ଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ କେହି ନଥିଲେ । ସେହି ବାତ୍ୟାରେ ପଇଁତାଳିଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ପ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲାକୁ ହରାଇଥିଲେ । ସେ ଏହି ପିଲା ଦୁଇଟିଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଲେ । ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା, ଗପ କହିବା ଆଦି କଲେ । ସେହିଭଳି ପ ଦୁଃଖ କଲେ ର ଓ ସ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଉଥିଲେ । ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ର, ସ ଓ ପ'ଙ୍କ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ମମତାର ବନ୍ଧନ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ଏହିଭଳି ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ପାଳିତ ପରିବାର ଗଢ଼ାହେଲା ।

Digitized by srujanika@gmail.com

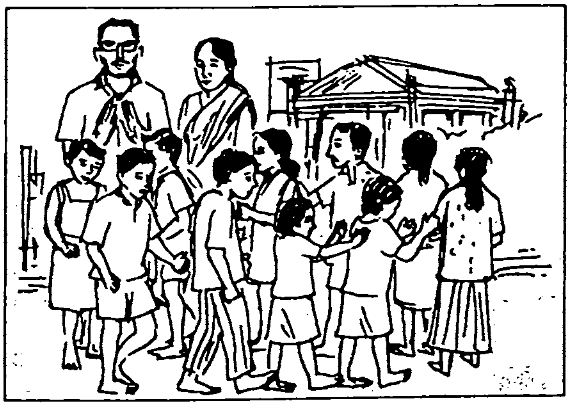
➢ ପିଲାଙ୍କୁ ଚିତ୍ର କରିବା, ଗପ କହିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ମାଟିରେ ମୂର୍ତ୍ତି ଗଢ଼ିବା ଭଳି ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଲଗାଇବା

ମମତାଗୃହରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ର କରିବା, କଣ୍ଢେଇ ତିଆରି କରିବା, ଛୋଟ ନାଟକ କରିବା, ମାଟିରେ ମୂର୍ତ୍ତି ଗଢ଼ିବା, କବିତା ଆବୃତ୍ତି କରିବା, ଗପ କହିବା ଭଳି ଅନେକ ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରା ଯାଉଥିଲା । ଏସବୁ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଓ ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରି ପାରୁଥିଲେ ଓ ଏହା ତାଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲା । ସେମାନେ ପୁଣି ଥରେ ସ୍କୁଲ ଯିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ ।



ଏପରିକି ଆଜି ବି ସେ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅନେକ ଛୁଟି ସ୍କୁଲ ଚାଲିଛି । ଏଠାରେ ପିଲାମାନେ ଖେଳି ଖେଳି ନିଜର ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରି ପାରୁଛନ୍ତି । ଛୁଟି ସ୍କୁଲରେ ପିଲାମାନେ ଅଣଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବରେ ଅନେକ କିଛି ଶିଖୁଛନ୍ତି ।

➢ ପିଲାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଇବା, ଶୋଇବା, ଖେଳିବା, ସ୍କୁଲ ଯିବାର ପୁରୁଣା କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ।



➢ ସେମାନଙ୍କୁ ଧରି, କୋଳେଇ ନେଇ କିମ୍ବା କଥା କହି ଆଶ୍ୱାସନା ଦେବା ।

➢ ପିଲା ଦଳରେ ହେଉ ବା ଏକା ହେଉ ତା'ର ଅନୁଭୂତି କହିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ।

ମହିଳା

ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ, ଅର୍ଥନୈତିକ କାରଣରୁ ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମହିଳାମାନେ ମାନସିକ ଆଘାତ ବେଶୀ ପାଇଥା'ନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇଥା'ନ୍ତି ସେମାନେ ଅଧିକ ଆଘାତ ପାଇଥା'ନ୍ତି ।

ମହିଳାମାନେ ପୁରୁଷଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ।

➢ ବହୁତ ଜୋରରେ କାନ୍ଦିବା ଓ ପରେ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ିବା ।

➢ ଅନେକ ସମୟରେ ଅଚେତ ହୋଇଯିବା

ଅଠତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ର ମହାବାତ୍ୟାରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଓ ପାଞ୍ଚଟି ପିଲାଙ୍କୁ ହରାଇ ପୂରା ଚୁପ ହୋଇଗଲେ । ସେ କାହା ସହ ବିଶେଷ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତିନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କାନ୍ଦୁଥା'ନ୍ତି । କାନ୍ଦିବା ଭିତରେ ସେ ଅଚେତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

➢ ଦେହ ସାରା ଯୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା

ବିଧବାମାନଙ୍କର ଉପରର ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ତଳ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ।

- ସ୍ୱାମୀ ମରିଯିବା ଯୋଗୁ ଖାଲି ଖାଲି ଲାଗିବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଠାରୁ ମିଳୁଥିବା ସହାୟତା ଆଉ ନମିଳିବାରୁ ନିଜକୁ ବହୁତ ଅସହାୟ ମନେକରିବା

ମହାବାତ୍ୟାରେ ସ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ହରାଇଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଆଉ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କେହି ନଥିବାରୁ ସେ ବହୁତ ଡରି ଯାଇଥିଲେ । ମତେ ମୋର ପିଲା, ବୟସ୍କ ଶାଶୁଶ୍ୱଶୁର ଓ ନଣନ୍ଦଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ । ମୁଁ ଜାଣି ପାରୁନାହିଁ ଏକଲା କିପରି ସବୁ କରିବି ?

ଏମାନଙ୍କୁ ତଳ ଲିଖିତ ଉପାୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିହେବ

➢ ଆଗରୁ ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଘରଲୋକ ବା ଚିହ୍ନା ପରିଚୟ ଲୋକଙ୍କ ସହ ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଦୂର ଜାଗାକୁ ନିଅନ୍ତୁନାହିଁ ।

➢ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାମୀ, ପିଲା ଓ ଘର ଲୋକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଖବର ଦିଅନ୍ତୁ ।

➢ ଅନ୍ୟ ପିଲା ଓ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା, ରୋଷେଇ କରିବା, ରୋଗୀଙ୍କ ସେବା କରିବା ଭଳି କାମରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଲଗାନ୍ତୁ ।

- ***ଦେଖାଗଲା ଯେ ସ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଉଛନ୍ତି । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ପିତୃମାତୃହରା ପିଲାଙ୍କ ପାଳିତା ମାଆର ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଗଲା । ସେ ମଧ୍ୟ ଖୁସିରେ ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ନେଲେ । ଏହା ଫଳରେ ସେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ହରାଇବା ଦୁଃଖକୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଭୁଲିଯାଇ ପାରିଥିଲେ ।***
- ***ସତେଇଶି ବର୍ଷ ବୟସ୍କା ସ ଅନେକ ପିତୃମାତୃହରା ପିଲାଙ୍କର ପାଳିତା ମାଆ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ ।***
- ***ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ମହିଳାମାନେ କାମ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନାରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଆଶ୍ରୟ ଦେଇନଥିଲା, ସେମାନଙ୍କ ଜଡ଼ତ୍ୱକୁ କାଟି ତାଙ୍କୁ ପୁଣି ଥରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା ।***

➢ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଦଳ ଗଢ଼ି ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିପାରିବେ ଓ ଥଇଥାନ କାମରେ ସାମିଲ ହୋଇପାରିବେ ।

୧୯୯୯ ମସିହାର ମହାବାତ୍ୟାରେ ବଞ୍ଚି ଯାଇଥିବା ମହିଳାମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଦଳ ଗଢ଼ିଥିଲେ । ଏହା ତାଙ୍କୁ କେବଳ ଦୁଃଖ ବାଣ୍ଟିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିନଥିଲା, ବରଂ ସେମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ଆଚାର ତିଆରି, କୁକୁଡ଼ା ପାଳିବା, ଅଟା ପେଷିବା ଭଳି କାମ ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଏବେ ଏହି ଦଳଗୁଡ଼ିକ ସଂଗଠିତ ହୋଇ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟରେ ସ୍ୱର ଉଠାଉଛନ୍ତି ।

- ବିଧବା ଭତ୍ତା ବଢ଼ାଇବା ଓ ସେମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ପାଇଁ ସରକାରୀ କଳ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବା
- ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ବାହାଘର ନକରିବା ପାଇଁ ସଚେତନତା ଆଣିବା
- ବସ୍ ଆଦି ସ୍ଥାନୀୟ ପରିବହନରେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା

ବୟସ୍କ

କମ୍ ବୟସର ଅନେକ ଲୋକ ମରିଯିବାର ଦେଖି ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ବହୁତ ମାନସିକ ଆଘାତ ପାଇଥା'ନ୍ତି । ଏଥିରୁ ମୁକୁଳିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବେଶ୍ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ । ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏହିଭଳି ହୋଇପାରେ,

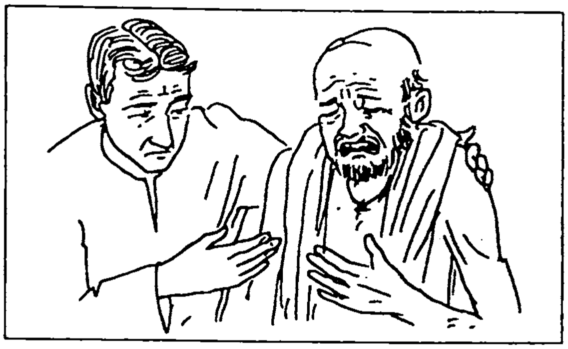
➢ ଚୁପଚାପ ହୋଇଯିବା, କାହା ସହ ସମ୍ପର୍କ ନରଖିବା, ଅନେକ ଦିନ ଯାଏଁ କାନ୍ଦିବା,

➢ ନିଦ ନହେବା, ଭୋକ ବି ନହେବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ସେମାନଙ୍କୁ ତଳଲିଖିତ ଉପାୟରେ ସହାୟତା କରିପାରିବେ ।

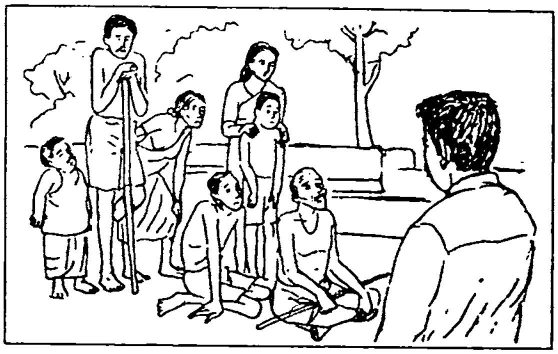
- ➢ ସେମାନଙ୍କୁ ଘରଲୋକ କିମ୍ବା ପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କ ସହ ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ➢ ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କରନ୍ତୁ ।



- ➢ ସେମାନଙ୍କୁ ସକାରାତ୍ମକ ଖବର ବରାବର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ➢ ସେମାନଙ୍କ ଆଗର ଜୀବନଶୈଳୀ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ➢ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଓ ସେଥିରେ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତି ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ କହିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଭିନ୍ନକ୍ଷମ

ଯେକୌଣସି ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ଭିନ୍ନକ୍ଷମମାନେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା



ଦେଖାଇଥା'ନ୍ତି । ଅକ୍ଷମତା ଯୋଗୁ ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗେ ।

ସେମାନଙ୍କୁ ତଳଲିଖିତ ବାଟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିହେବ ।

- ➢ ସେମାନଙ୍କୁ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ସେମାନେ ନିଜକୁ ଅବହେଳିତ ମନେ ନକରିବେ ।
- ➢ ଗୋଟିଏ ସୁରକ୍ଷିତ ଜାଗାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।
- ➢ ଅକ୍ଷମ ଭତ୍ତା ଭଳି ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ସହାୟତା ପାଇବାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ➢ ଅକ୍ଷମ ସାର୍ଟିଫିକେଟ, ଆୟ ସାର୍ଟିଫିକେଟ, ଚିହ୍ନଟ କାର୍ଡ ଆଦି ପାଇବାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସୁବିଧା ପାଇପାରିବେ ।
- ➢ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସହାୟକ ସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ପାଇବାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ମମତାଗୃହରେ ବିଧବା, ପିତୃମାତୃହରା ଏବଂ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଭିନ୍ନକ୍ଷମମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆଶ୍ରୟ ଦିଆ ଯାଇଥିଲା । ସେମାନେ ବି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସାମୂହିକ ପ୍ରାର୍ଥନା, କ୍ୟାରମ ଲୁଡୋ ଖେଳିବା, ଗୀତ ଗାଇବା ଭଳି ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାଗ ନେଉଥିଲେ । ଏସବୁ ଫଳରେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଅବହେଳିତ ମନେ କରୁନଥିଲେ । ସେମାନେ ଯେ ସକ୍ଷମ ଏହି ଭାବନା ଦେବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଆଗ୍ରହର କିଛି କାମରେ ଲଗା ଯାଉଥିଲା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରା ଯାଉଥିଲା ।

ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ କିଛି ଲୋକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏମାନେ ହେଲେ:

- ମହିଳା/ବିଧବା
- ଶିଶୁ
- ବୟସ୍କ
- ଭିନ୍ନକ୍ଷମ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶେଷକଥା

ଏବେ ଆମେ ଜାଣି ସାରିଥିବା ଯେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ପରେ ଆମର ଖାଦ୍ୟ, ଆଶ୍ରୟ, ଲୁଗାପଟା, ଔଷଧ, ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ସହାୟତା ପାଇଁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ ତା'ର ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି ।

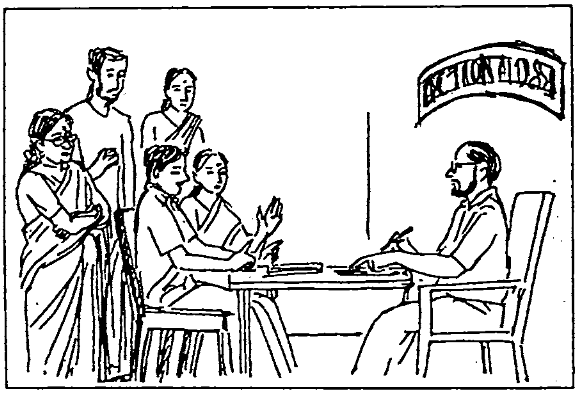
କାହାକୁ କେତେବେଳେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ''

- ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ - ଜିଲ୍ଲାପାଳ, ତହସିଲଦାର, ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି ସଭ୍ୟ, ଗୋଷ୍ଠୀ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ, ୱାର୍ଡ ମେମ୍ବର
- ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ - ଜିଲ୍ଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ, ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାକେନ୍ଦ୍ରର ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ, ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ
- ସାମରିକ ବାହିନୀ
- ନିଆଁ ଲିଭାଳୀ ଦଳ
- ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ
- ଖବର କାଗଜ, ଟିଭି, ରେଡିଓ ଭଳି ଯୋଗାଯୋଗ ମାଧ୍ୟମ

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ

- ନିର୍ମାଣ ବିଭାଗ
- ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ
- ଜିଲ୍ଲା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ
- କୃଷି ଅଧିକାରୀ
- ପଶୁ ସମ୍ପଦ ଅଧିକାରୀ
- ଗୋଷ୍ଠୀ ଉନ୍ନୟନ ଅଧିକାରୀ
- ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ



ମନେରଖନ୍ତୁ

✓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରେ ସହାୟତା ପାଇଁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

REFERENCES

1. Government of India. *High Powered Committee on Disaster Management Report.* Ministry of Agriculture, New Delhi, 2001.

2. Government of Orissa. *Memorandum of Damages Caused by the Super Cyclonic Storm of Rarest Severity in the State of Orissa on 29–30 October 1999*, Bhubaneshwar.

3. Indian Red Cross Society. *Community Based Disaster Mental health / Psychosocial Care training for Community Facilitators.* Books *for* Change, 2003.

4. Sekar K, Dave A S, Bhadra S, Rajashekhar G P, Kumar K V K and Murthy R S. *Riots – Psychosocial Care for Community Level Workers. Information Manual 2.* Books for Change, 2002.

5. Dave A S, Sekar K, Bhadra S, Rajashekhar G P, Kumar K V K, and Murthy R S. *Riots – Psychosocial Care for Individuals. Information Manual 1.* Books *for* Change, 2002.

6. SAMHSA. *Psychosocial Issues for Older Adults in Disasters.* US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services, Rockville, Maryland, 1999.

7. Bharat S, Chandrashekar C R, Kumar K V K, Partho Chowdry, Prathasarathy R, Girimaji S, Sekar K and Murthy R S. *Super cyclone – Psychosocial Care for Individuals. Information Manual 1.* Books *for* Change, 2000.

8. Srinivasa Murthy R, Kar N, Sekar K, Swain S, Mishra V, and Daniel U. *Evaluation Report on Psychosocial Care of Survivors of Supercyclone in Orissa.* Sneha Abhiyan, Action Aid India, NIMHANS, 2003.

9. Ruben Banerjee. *India Today*, March 1 2003.

10. Kishore Kumar K V, Chandrashekar C R, Partha Chowdhary, Parthasarathy R, Girimaji S, Sekar K and Murthy R S. *Psychosocial Care for Community Level Workers. Information Manual 2.* Books *for* Change, 2000.

11. Government of India. *National Disaster Response Plan.* Ministry of Agriculture, New Delhi, September 2001.

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପରିବାର ସ୍ତରରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ପ୍ରାକୃତିକ ବିପତ୍ତି

ଯେ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପତ୍ତି ପରେ ପୂରା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବହୁତ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ ଆସେ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସହାୟତା ଦରକାର ବୋଲି ଏବେ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରକ, ସହାୟକ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲେଣି । ଓଡ଼ିଶା ଓ ଗୁଜୁରାଟର ଅନୁଭୂତିରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା କମାଇବାରେ, କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସହାୟତା ବହୁତ ଦରକାର । ଅନ୍ୟ ସବୁ ବିପତ୍ତି ଭଳି ଓଡ଼ିଶାର ବିପତ୍ତି ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନ, କେବଳ ଘର କିମ୍ବା ଜୀବିକା ନୁହେଁ, ଲୋକଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ପୁଣି ଥରେ ଗଢ଼ିତୋଳିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ ଆଣିଛି । ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ସଂସ୍ଥା ଓ ଆକ୍ସନ୍ ଏଡ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ମିଳିତ ସାମାଜିକ ପୁନର୍ଗଠନ ଯୋଜନାରେ ଯେକୌଣସି ବିପତ୍ତିରେ ସହାୟତା ଦେବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଦଳ ଗଠନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଉଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ସେଥିପାଇଁ ଅନନ୍ୟ, କାରଣ:

୧. ଏହା ପ୍ରତିଟି ଉତ୍ତରଜୀବୀଙ୍କ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଓ ତା'ର ପ୍ରତିକାରକୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି ।

୨. ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ବହୁତ ସହଜ ।

୩. ଏହା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଉତ୍ତରଜୀବୀ ଓ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com